TOSHIBA

家庭用
東芝センサー オーブングリルレンジ

取扱説明書・料理集

形名 ER-C9

Cooking Book

●このたびは東芝センサーオーブングリルレンジをお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
●この商品を安全に正しく使っていただくために、お使いになる前にこの取扱説明書をよくお読みになり十分理解してください。
●お読みになったあとはお使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。
●保証書を必ずお受け取りください。

まず

安全上のご注意を必ず読む（4～9ページ）

お使いになる前に必ず守っていただきたいことを記載してあります。

初めに

アースを取り付ける（6ページ）

「安全上のご注意」を読んで必ず取り付けてください。

次に

庫内のカラ焼きをする（14ページ）

オーブンでカラ焼きして、庫内の油を焼き切ります。

続けて

赤外線センサーのご注意を読む（12～13ページ）

赤外線センサーでの食品検知を正しく行うために
守っていただきたいことが記載してあります。

さあ！

調理開始！（15～39ページ）

「調理のしかた」を読んで始めてください。

オートパワーオフ（待機電力0）について

省エネルギーを目的に、使用していないとき自動的に電源が切れる機能です。

● 電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
一度とびらを開けると電源が入ります。

■表示部に「0」が表示されている状態で5分以上とびらの開閉がないと自動的に電源が切れます。

※調理の途中で「とりけし」キーを押したとき、調理終了後にとびらを一度も開けなかったときなど、自動的に電源が切れない場合があります。そのようなときは、とびらを開閉すると5分後に電源が切れます。

■電源が自動的に切れた後は、とびらを開閉すると、電源が入り、表示部に「0」が表示されます。

もくじ

ご使用の前に

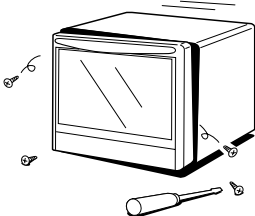
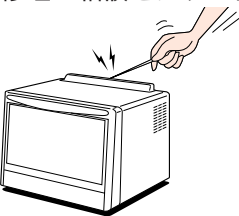
調理のしかた

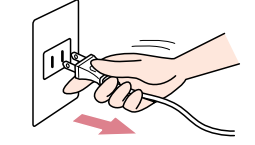
料理集

知っておいていただきたいこと

こんなときは

この取扱説明書では次のように表しています。

操作手順	操作によって自動的に変わった状態	表示　点灯中	点滅中
1 2 3	▶	レンジ	レンジ

安全上のご注意 必ずお守りください

●製品および取扱説明書には、お使いになるかたや他の人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明

危険 「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*1を負うことがあり、その切迫の度合いが高いこと」を示します。

警告 「取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷*1を負うことが想定されること」を示します。

注意 「取り扱いを誤った場合、使用者が傷害*2を負うことが想定されるか、または物的損害*3の発生が想定されること」を示します。

図記号の説明

禁止 ⃠は、禁止（してはいけないこと）を示します。具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

指示 ●は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

注意 △は、注意を示します。具体的な注意内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

＊1：重傷とは、失明や、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。
＊2：傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さない、けが、やけど、感電などをさします。
＊3：物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペット等にかかわる拡大損害をさします。

ご使用の前

危険

分解禁止

自分で分解・修理・改造をしない

火災・感電・けがの原因になります。
修理は、お買い上げの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。

禁止

吸気口、排気口、穴などにピンや針金などの金属ものまたは異物、指を入れない

感電・けがの原因になります。
もし、異物が中に入ったときは、電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店または東芝家電修理ご相談センターにご連絡ください。

警告

コンセントを単独に使用

電源は、交流100Ｖで、定格15Ａ以上のコンセントを単独で使用する

交流100Ｖ以外で使ったり、コンセントを他の器具と同時に使ったり、延長コードを使うと火災・感電の原因になります。

禁止

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない

火災・感電の原因になります。

ご使用の前（つづき）

警告

禁止

電源コードや電源プラグを、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、挟み込んだりしない

電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

ほこりをとる

電源プラグの刃・刃の取り付け面に、付着したほこりはふき取る

ほこりが付着すると、火災の原因になります。

注意

禁止

電源コードや電源プラグは、排気口や温度の高いところに近づけない

火災・感電の原因になります。

プラグを持って抜く

電源プラグをコンセントから引き抜くときは、電源プラグを持って引き抜く

コードを持って引き抜くとコードが破損し、火災・感電の原因になります。

プラグをコンセントから抜く

長期間、使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く

絶縁劣化により漏電火災の原因になります。

据え付けるとき

警告

包装材を取り除く

使用前に、包装材はすべて取り除く

取り除かないと運転中に発火し、火災・やけどの原因になります。

包装用ポリ袋は、幼児の手の届かない所に保管または廃棄する

頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する原因になります。

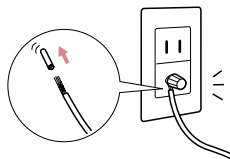
安全上のご注意

据え付けるとき（つづき）

⚠警告

アースを接続する

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電する原因になります。
アースの取り付けは販売店にご相談ください。

●アース端子を使う場合

・アース線が本体のアースねじにしっかり接続していることを確認してから、アース線先端の皮をむき、芯線部をアース端子につなぐ。

●アース端子が無い場合

・アース棒（別売り）を使用して、アース工事（電気工事資格者によるＤ種接地工事）を行ってください。
購入、工事の依頼はお買い上げの販売店にご相談ください。

■アース工事（電気工事資格者によるＤ種接地工事）が必要な据え付け場所

・**湿気の多い場所**
土間、コンクリート床、地下室、醸造・貯蔵所など
・**水気の多い場所（漏電遮断器も設置必要）**
水滴の飛び散る所、水を使う土間、洗い場などの水気の多い所

■アース線を接続できないもの

・**ガス管、水道管、電話線のアース、避雷針**
法令で禁止されています。

禁　止

燃えやすいもの、熱に弱いものを本体に近づけない

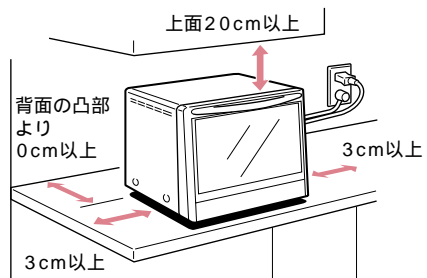
焦げや、火災の原因になります。
たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの上に置いたり、カーテンなどを近づけないでください。
また、熱に弱い家具や壁が周囲にある場合は、熱変形することがあるため、遠ざけてください。

⚠注意

壁との間をあける

壁との間をあけて置く

過熱し火災の原因になります。
製品の後方上方には庫内からの排気口があります。調理物からの油や蒸気で壁や家具が汚れる場合があるため、汚れが気になるときは、下記の記載寸法以上に壁や家具から離してください。

〔消防法基準適合 組込型〕

場所	離隔距離（cm）
上方	20
左方	3
右方	3
前方	開放
後方	0
下方	0

禁　止

水のかかるところや蒸気の出る機器および火気の近くでは使用しない

火災・感電・漏電の原因になります。

禁　止

不安定な場所に置かない

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。
もし地震などで転倒・落下した場合は、そのまま使用せずお買い上げの販売店に点検を依頼してください。
本体の落下・転倒を防ぐための転倒防止金具（別売り：部品コード32582136）をお求めの方は販売店にご相談ください。

使用するとき

⚠警告

禁　止

調理中に、電源プラグを抜き差ししない

抜き差しすると火花が発生し、火災・感電の原因になります。

禁　止

子供だけで使わせたり、幼児の手が届くところで使わない

感電・けが・やけどの原因になります。

⚠注意

禁　止

排気口や吸気口をふさがない

火災の原因になります。

禁　止

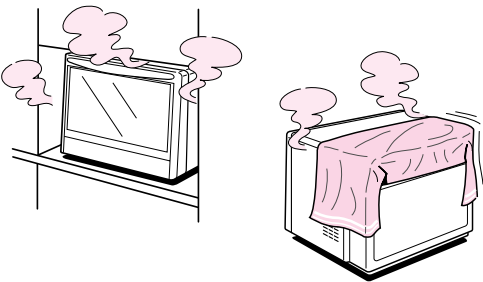
とびらや庫内に、無理な力や衝撃を加えない

変形し、電波もれによる人体障害の恐れがあります。また、とびらにぶらさがると本体が倒れて、けがをする原因になります。

禁　止

角皿、庫内底面やとびらのガラスにものをぶつけたり衝撃を加えない

破損して、けがの原因になります。
容器や茶わんの出し入れのときは、庫内底面やとびらのガラスにぶつけないようにしてください。
ガラスにキズがつくと、使用中割れることがあります。

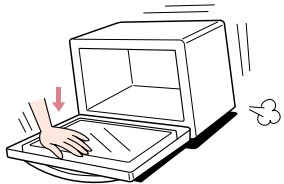
禁　止

衣類・ふきん類の乾燥、食品の収納など調理以外の目的には使用しない

過熱・異常動作して火災の原因になります。

禁　止

とびらにものをはさんだまま使用しない

電波漏れによる、人体障害や発火の恐れがあります。

禁　止

本体の上に、ものを置いたり、布などをかぶせたりしない

置いたものが過熱し、変形・焦げ・発火の原因になります。

禁　止

庫内で食品が燃えたときは、とびらを開けない

とびらを開けると勢いよく燃え、火災の原因になります。

・食品が燃えたときは次の手順で処置してください。
①とびらを閉めたまま「とりけし」キーを押し、運転を停止する。
②電源プラグをコンセントから抜く。
③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
④鎮火しないときは、水か消火器で消火する。
・そのまま使用せずに、販売店に点検を依頼してください。

安全上のご注意

レンジ加熱のとき

⚠注意

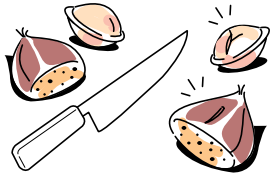
庫内がカラのまま、調理しない

- 本体や庫内が異常に加熱され、高温になり、やけどの原因になります。
- また長時間加熱や、少量の食品加熱後も庫内が熱くなり、やけどの原因になりますので終了直後は庫内にふれないでください。

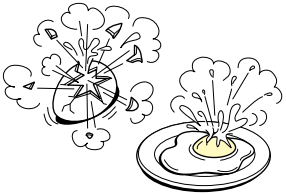
缶詰、ビン詰、袋詰、レトルト食品、真空パック入り食品は移し替える

また鮮度保持剤（脱酸素剤）は取り除いてから加熱します。
発火・破裂・けが・やけどの原因になります。

密封性の高い容器のふたやせんをはずし、皮や殻のある食品は、切れ目や割れ目を入れる

破裂して、けが・やけどの原因になります。

卵は、そのまま加熱しない

電子レンジで卵を加熱すると、内部も同時に急激に加熱され膨張します。殻や、卵黄膜によって密閉状態となっているため、一気に破裂してやけどをする原因になります。また取りだした後に、突然破裂することもあります。

- 卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
- ゆで卵は作らないでください。
- ゆで卵のあたためなおしもしないでください。

食品は加熱しすぎない

飲みもの（コーヒー、牛乳、水など）、生クリームなどの油脂分の多い液体は、取り出すときに突然沸騰し、やけどの原因になります。

- 飲みものは加熱する前にスプーンなどでよくかき混ぜてください。

食品の加熱しすぎは発煙・発火の原因となります。

- 手動で加熱する場合は39ページの設定時間の目安を参考に時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。
- 自動で加熱する場合は、分量、容器、ラップのかけ方など取扱説明書の記載内容を守ってください。

容器が熱くなり、割れたり溶ける原因になります。

100g未満の食品は自動調理で加熱しない

食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。

- 手動で様子を見ながら、加熱してください。

ふたのある容器はあたためとゆで野菜とお好み温度の調理に使用しない

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。

- 容器のふたをはずして加熱してください。

食器や食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

高温になっていたり、ラップをはずすときに蒸気が一気にでて、やけどの原因になります。

アルミホイル、金属容器、金串は使わない

火花が発生し、庫内底面やとびらのガラス割れなどでけがの原因になります。

ヒーター加熱のとき

⚠注意

ヒーター加熱使用中や終了後は、高温部（庫内・とびら・本体）および取り出した角皿などには触れない

- 高温のため、やけどをする原因になります。
- 食品の出し入れや付属品の取り扱いには、市販の厚手のミトンを使います。

遠赤石焼きプレートは、調理中・調理直後、庫内から引き出さない

- プレート上の熱湯の蒸気でやけどする原因になります。
- 十分冷えてから取り出します。

遠赤石焼きプレートに水を注ぐときは、市販の厚手のミトンと適切な容器を使用しプレートから離れて行う

発生する蒸気やしぶきでやけどする原因になります。

調理中、調理後、とびら・庫内・角皿などに水をかけたり、急に冷却しない

割れてけがをしたり、発生する蒸気やしぶきでやけどをする原因になります。

破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わない

熱く感じることがあります。とくに水や油でぬれたときや破れているときは、やけどの原因になります。

ヒーター加熱のときは、小鳥など煙や臭いに影響を受けやすい小動物は別の部屋に移す
換気のために窓を開ける

特に最初、オーブンでカラ焼きして庫内の油を焼き切るときは、煙が出たり、臭いがすることがあります。

お手入れ

⚠警告

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く

感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電の原因になります。

⚠注意

本体の掃除は電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う

感電ややけどをする恐れがあります。

食品や肉汁などで、汚れたままにしない

さび・発煙・発火などの原因になります。

- 付着した場合は、本体が冷めてから必ずふきとってください。

お願い

- ヒーター加熱調理で、魚調理など油煙の出やすい調理を頻繁にされ、壁面が汚れる場合は本体上面を、開放できる所に置くことをお勧めします。

テレビ・ラジオから3m以上離す

雑音や、映像の乱れを防止するために受信感度の弱い場所はさらに雑音が小さくなるまで離してください。

熱や、蒸気から離す

保温釜・ポットなどの蒸気が、本体や操作部にかからないようにしてください。

本体の移動の際は気をつけて

電子レンジは構造上、操作部側が重くなっています。

各部のなまえとはたらき

操作部

・ワンタッチメニューとダイヤルメニューでは、表示部にメニュー番号が表示されますので、使用するメニュー番号にあわせて、ご使用ください。

ワンタッチメニューキーの押しかた

ワンタッチメニューとは食品を入れてひとつのキーを押したら、すぐに加熱が始まるメニューのことです。

■「あたため」「石焼き」「石窯スチーム」「らくらくベーカリー」「ヘルシーメニュー」「のみもの」「生解凍」のときは、食品を入れとびらを閉めたら、1分以内にキーを押してください。

■1分以上たってからキーを押すと
→庫内がカラの状態での加熱を防ぐ機能が働くため、表示部に「扉」が表示され調理がスタートしません。
一度とびらを開閉してから、キーを押してください。

石焼き
3 ピ　　ザ
4 ハンバーグ
5 ロースト

石窯スチーム
6 フランスパン
7 シュークリーム
8 ブ リ ン

ヘルシーメニュー
11 手作り豆腐
12 ゆで野菜(葉菜)
13 ゆで野菜(根菜)

生 解 凍
16 肉・半解凍
17 肉・全解凍
18 さ し み

ダイヤルメニュー
19 焼 き い も
20 カラッとあたため
21 ローカロリーフライ
22 スペアリブ
23 グラタン
24 スポンジケーキ
25 シフォンケーキ
26 ク ッ キ ー
27 茶わん蒸し
28 カレー・シチュー
29 肉 じ ゃ が

お好み温度
−10　0　20　40　50　70　80　90℃
アイス　バター　ベビーフード　お酒　牛乳　ごはん　おかず　お湯

INVERTER 1000W

9 プチパン
10 揚げパン
14 牛 乳
15 お 酒

石焼き　石窯スチーム　らくらくベーカリー　ヘルシーメニュー　のみもの　生解凍

仕上がり調節　▲　▼

レンジ　オーブン　グリル　予熱　終　約
発酵　設定　強　弱
1888℃　1888　℃　分　秒
上中下2 段　高温 W 扉 冷却中 分

ダイヤルメニュー／温度・時間

レンジ　レンジ発酵　お好み温度　オーブン（発酵）　グリル

とりけし

1 スピード　2 ソフト
あたため　スタート

とびらメニュー

温度設定目安表

お好みの温度にあたためるときの目安表です。

イルミネーションガイド

調理進行状況や調理完了を光でお知らせします。

ワンタッチメニューキー

時間や温度設定が不要なメニューです。（メニュー番号3～18）
キーを押すだけで自動的に加熱します。（18～29ページ）

仕上がり調節キー

・自動調理の温度調節に使います。
・自動調理の仕上がり調節に使います。
（▲）キーを押すと〔強め〕に、（▼）キーを押すと〔弱め〕になります。
強めは調理時間が長くなり、弱めは短くなります。

表示部

時間や温度、ダイヤルメニューの番号、調理内容などを表示します。

ダイヤル

・とびらに表示してあるダイヤルメニュー（19～29）の選択に使います。（30～31ページ）
・手動調理の時間および温度の設定に使います。
・手動オーブン調理中の温度の変更に使います。
・調理中の時間の増減に使います。時間は右に回すと長くなり、左に回すと短くなります。

手動調理キー

調理に応じて時間や温度を設定して使います。（32～38ページ）

とりけしキー

キーを押し間違えたときや、途中で調理を止めるときに押します。

あたため/スタート兼用キー

・ごはん、おかずのあたためのときに押します。（15～17ページ）
・ダイヤルメニュー、手動調理キーのスタートのときに、押します。
※調理途中にとびらを開けたときは、もう1度押します。

本　体

[正面]

※「上ヒーター」「熱風ヒーター」は庫内の外側に位置していますので、見えません。

[背面]

付属品

付属品は正しくお使いください

角皿1枚（鉄板ホーロー）	焼網1枚
角 皿 レンジ加熱調理で使用しないでください。	

遠赤石焼きプレート1枚

・レンジ加熱時は、底面の汚れ防止として、庫内底面に置いて使用します。
・オーブン・グリル使用時は料理集に従い、たなにのせて使用します。

赤外線センサーを使用するレンジ加熱について

■赤外線センサーとは

食品が放射する赤外線の量を測定して、食品の表面温度を検知するセンサーです。
食品の表面温度を検知しながら加熱するので、食品の初期温度や、容器の重さなどの影響を受けないで、
設定した温度に食品を加熱することができます。

赤外線センサーでの食品温度の検知を正しく行うために守っていただきたいこと

⚠注意

禁　止

100g未満の食品は自動調理で加熱しない

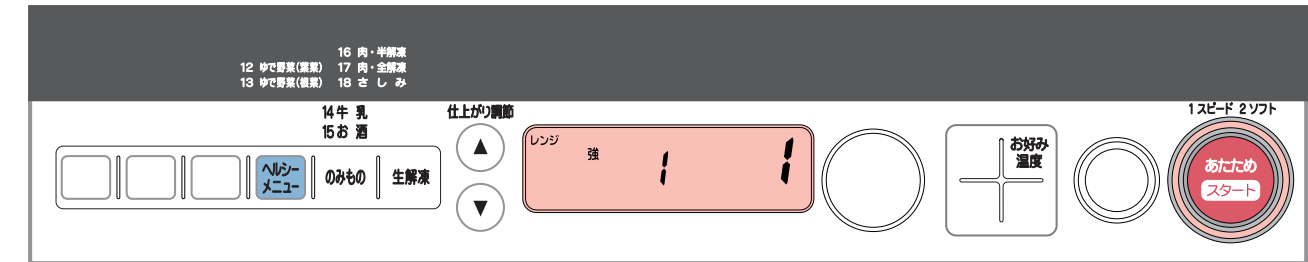
食品の温度が正しく検知できず過加熱となり、食品が発火する原因になります。
- 手動で様子を見ながら、加熱してください。

禁　止

ふたのある容器はあたためとゆで野菜とお好み温度の調理に使用しない

ふたがあると食品の温度が正しく検知されず過加熱となり、食品の発火や容器が割れる原因になります。
- 容器のふたをはずして加熱してください。

■メニュー例

あたため（スピード･ソフト）・ゆで野菜（葉菜）・ゆで野菜（根菜）・のみもの（牛乳･お酒）・生解凍（肉･半解凍、肉･全解凍、さしみ）・お好み温度

上手にあたためるために

★設定の詳細は各キーの説明を参照してください。

お好みの仕上がり（温度の調節）を選ぶことができます。

「仕上がり調節」の▲又は▼で強め弱めを加減します。

▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。（仕上がり温度が、約5℃変わります）

強め弱めとも1、2、3の設定ができます。あたためのみ、〔強め4〕の設定ができます。

自動加熱全般のお願い

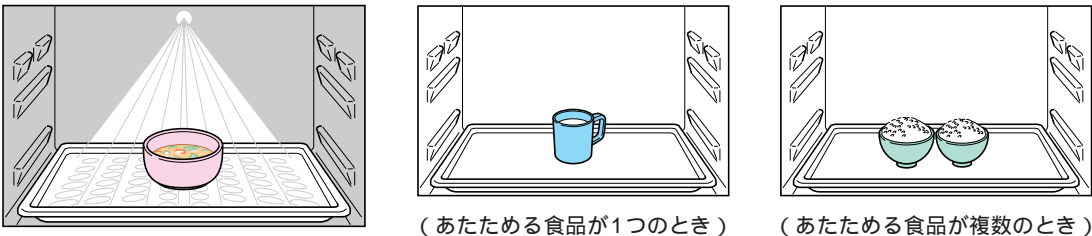
取扱説明書・料理集に記載している材料・分量・調理方法を守ってください。
- 材料・分量・調理方法が違うと、仕上がりが悪くなる原因になります。
  また場合によっては食品が発煙・発火する原因になります。

指定分量以外の場合や市販の料理本の料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

食品の上手な置きかた

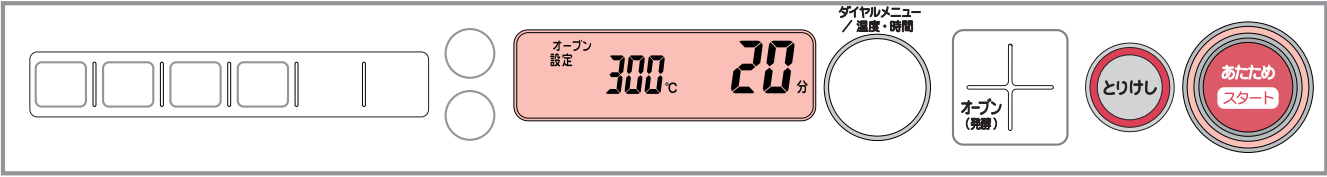
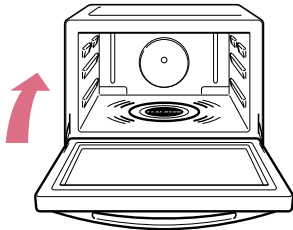
■赤外線センサーの検知イメージと置きかたの例

（あたためる食品が1つのとき）

（あたためる食品が複数のとき）

※操作手順や詳細は各操作ページを参照してください。
※表示温度は食品のおよその温度です。

- **食品は庫内の中央に置く（複数の食品の場合は中央に寄せて置く）**
  - 端に置くと仕上がりが悪くなる場合があります。
    また小さいものを端に置くと、正しく検知できないことがあり、食品が発煙・発火する原因になります。
  - のみものは、沸騰したり庫内から取り出した後に突然沸騰して、やけどの原因になります。
- **ラップを正しく使う**
  - 食品によってラップをする場合としない場合があります。各キーやメニューの説明をお読みください。ラップをするときは、何重にも重ねないでください。ラップの重なり合う部分が下になるように置いて加熱してください。
  - 正しく使わないと、仕上がりが悪くなることがあります。また食品が焦げたり、発煙・発火の原因になります。
- **続けて使用する時は、必ず庫内を十分に冷ましてから使用する**
- **食品の分量に合った大きさの容器を使う**
- **容器はできるだけ背が低くて口の広いものを使う**
- **複数の食品をあたためる場合は、食品の分量や初期温度をそろえる**
- **加熱中にとびらを開けた場合は、「とりけし」を押し、「レンジ」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱する**
- **加熱終了後、さらに加熱をしたいときは、手動で様子を見ながら加熱する**

庫内のカラ焼き

★小鳥などの小動物は別の部屋に移し、換気のために窓を開けてください。
★初めてお使いのときは、オーブンでカラ焼きして庫内の油を焼き切っておきます。
最初、煙が出たり、臭いがすることがありますが、故障ではありません。

1 庫内には何もセットしないで、とびらを閉める

2 を2回押す

3 を回して300℃に合わせる

4 をもう一度押す

5 を回して20分に合わせる

• 20分以上に設定しないでください。また、くり返してカラ焼きをしないでください。

6 を押す

オーブン設定 300℃ 19分59秒

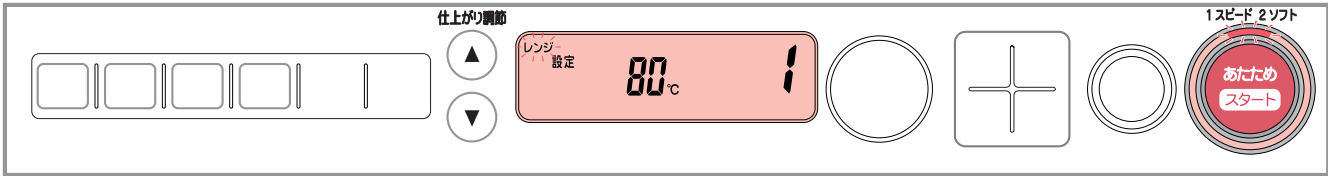
▶ブザーが3回鳴り、カラ焼き終了
• 終了後、表示部に「高温」が出ます。

7 を押し、とびらを開ける

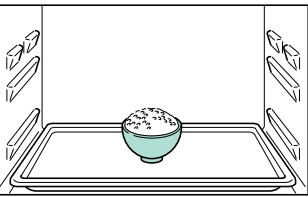
• 庫内が熱くなっているので、ご注意ください。

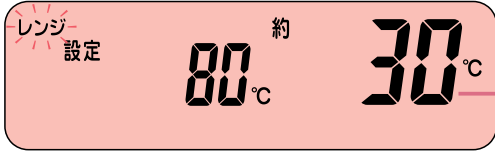
お知らせ
「とりけし」を押すか、とびらを開けないと、取り出し忘れお知らせ機能が働き、ブザーが鳴ります。（100～101ページ参照）

時間・温度を合わせずに自動調理
あたため（ごはん・おかず）

★あたためには「スピード」と「ソフト」の2種類があります。
★「あたため」キーで一度にあたためられる分量は100～600gです。
★冷凍したおかずは100～300gです。

例：ごはんをあたためる

1 食品を入れる

• 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央におきます。

2 を押す

• 押すごとに 1 スピード ⟷ 2 ソフトと変わります。（5秒以内）
• とびらを閉めて1分以内に押してください。

表示は食品のおよその温度です。

▶加熱開始

▶ブザーが3回鳴り、調理終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■設定されている仕上がり温度を最初から変えたいとき
→スタート後15秒以内に「仕上がり調節」を押して温度を変える
• ▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。（仕上がり温度が、約5℃変わります）弱めは1、2、3 強めは1、2、3、4の設定ができます。
→お好み温度で温度を設定してあたためる（32～33ページ参照）

■調理終了後さらに加熱したいとき
→「レンジ」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

次のものは では、加熱できません

●牛乳やお酒などののみもの
→「のみもの」で種類を選んであたためる（28～29ページ参照）

●魚や肉の解凍
→「生解凍」でコースを選んで解凍する（28～29ページ参照）

●中華・肉・あんまん、パン
→「レンジ」で出力と時間を合わせて加熱する（34～35・39ページ参照）

あたため（ごはん・おかず）（つづき）

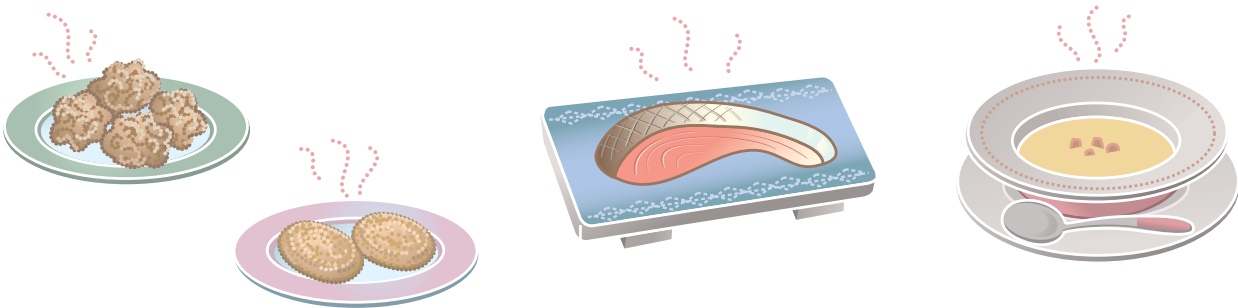
スピードあたためとソフトあたためのの上手な使いかた

あたためにはスピードあたためとソフトあたためのの2種類があります。

スピードあたため

連続1000Wで素早くあたためます。
主に、ごはんのあたためや、おかずを早くあたためたいときに使用します。

ソフトあたため

赤外線センサーで検知した食品温度に応じて、インバータの加熱出力をコントロールし、おいしい仕上がりにあたためます。
主に、唐揚げなどをやわらかく仕上げたり、焼魚がはじけるのを抑えたり、とろみのあるスープを上手にあためることができます。
加熱出力をコントロールしているので、スピードあたためにに比べて時間が長くなります。

おすすめする調理品目とあたためのコース

スピードあたため	ソフトあたため
・ごはん ・冷凍ごはん ・短時間でおかずをあたためたい場合	・はじけやすいおかず 例：焼魚、コロッケなど ・乾燥してかたくなりやすいおかず 例：唐揚げ、焼き肉など ・汁物 例：スープ、みそ汁など ・とろみのあるおかず 例：カレー、シチュー、八宝菜など ・冷凍食品（おかず）全般

上手にあたためるために

- 食品は庫内中央に置いてください。庫内端に置くと加熱がうまくできません。
  また小さなものを端に置くと赤外線センサーで正しく検知できず、食品が発煙・発火する原因になります。
- 庫内の食品カスや、水滴などをふきとってから、食品を入れてください。
- あたためる食品の分量が100g未満の場合は「レンジ」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。

●室温や冷蔵の食品はラップをしないで加熱する

- ごはん…かたまりはほぐし、冷蔵のごはんなど固めのものは水を振りかけて加熱します。
- 煮もの…煮汁を切って加熱します。
- 蒸しもの…パサついているときは霧を吹いて加熱します。
- 汁もの…仕上がり調節を〔強め〕に設定して加熱します。
- 焼魚…仕上がり調節を〔弱め〕に設定して加熱します。

●冷凍した食品はラップをして、器にのせて加熱する

※ラップは食品にぴったりつけないと、上手に加熱できません。
- 冷凍ごはん…ラップに包んだ冷凍ごはんはラップの重なっている方を下にして皿にのせて加熱します。
- 市販の調理済み冷凍食品…パッケージの記載内容を参考にして「レンジ」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱します。
- 冷凍ゆで野菜…「レンジ」で出力と時間を合わせて様子を見ながら加熱します。
  （34～35・39ページ参照）
- 冷凍しゅうまい…仕上がり調節を〔強め〕に設定して加熱します

●カレーや八宝菜のようなとろみのある食品はラップをして加熱する

※ラップは食品にぴったりつけないと、上手に加熱できません。
- 深めの器に入れ、ラップして加熱後、混ぜ合わせます。
  加熱するときは仕上がり調節 ▲ を4回押して加熱してください。（強め4設定）

●あたためるときはふたは使わない

- 陶器製、ガラス製、プラスチック製などのふたをすると赤外線センサーで正しく食品の温度を検知できず、上手に加熱できません。
- 市販のお弁当もふたを取り、アルミホイルなどをはずして加熱してください。

●庫内を十分冷ましてから加熱する

- 庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。
  また熱に弱い容器（プラスチック製など）が溶けたり変形したりすることがあります。
  表示部に「高温」が表示されたときは表示が消えるまでお待ちください。

●複数の食品をあたためるときは

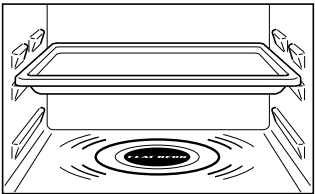
- 食品の分量が極端に異なったり、あたためる前の食品の温度差があると均等にあたたまりません。

時間・温度を合わせずに自動調理

石焼き

予熱が必要な調理（例：ピザ・ハンバーグ）

1 遠赤石焼きプレートを庫内に入れる

2 を押す

- 押すごとに 3 ピザ → 4 ハンバーグ → 5 ロースト と変わります。（5秒以内）
- とびらを閉めて1分以内に押してください。

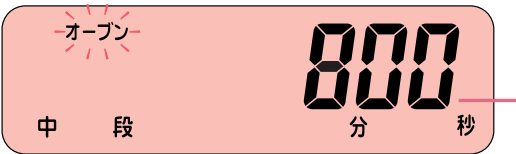
▶予熱開始

▶ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯
- 15分間予熱保持
- 遠赤石焼きプレートが熱くなっているので、取り出しや食品をのせる際には気をつけてください。

3 食品を入れ、 を押す

残り時間を表示

オーブン 800 中段 分 秒

表示は残り時間です。

ブザーが3回鳴り、調理終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 遠赤石焼きプレートが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→スタート後15秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する
- ▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。

■調理終了後にさらに加熱したいとき

→手動調理で様子を見ながら行う

予熱がいらない調理（例：ロースト）

1 食品を入れる

2 を押す

- 押すごとに 3 ピザ → 4 ハンバーグ → 5 ロースト
  と変わります。（5秒以内）
- とびらを閉めて1分以内に押してください。

▶途中で残り時間を表示

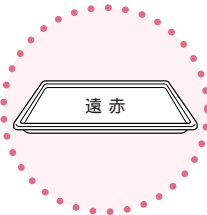
▶ブザーが3回鳴り、調理終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 遠赤石焼きプレート・焼網が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
- 終了後、表示部に「高温」が出ます。

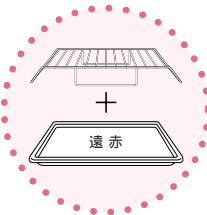
予熱について

- 予熱の方法がメニューによって異なります。下の表および料理集を参照してください。
- 遠赤石焼きプレートの予熱は石焼きの指定されたメニューのみで行います。他の指示のないメニューでは遠赤石焼きプレートの予熱はしないでください。

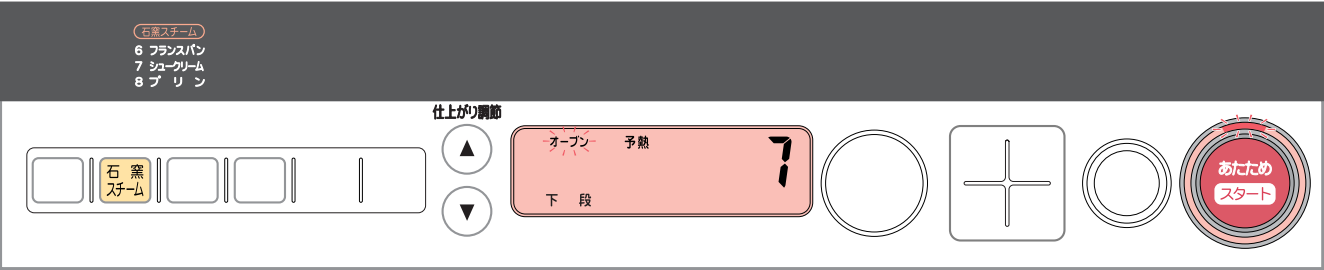
お願い

遠赤石焼きプレートは熱くなっています。
- 取り出した遠赤石焼きプレートは熱に弱い場所には、置かないでください。
- 子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。
- 市販の厚手のミトンを両手に使用して、素手で直接遠赤石焼きプレートには触れないでください。
- 破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。

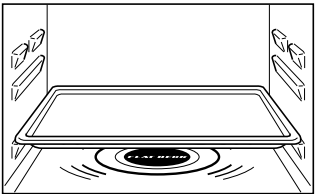
石焼き

3 ピザ：予熱あり/遠赤石焼きプレートを庫内（中段）に入れて予熱します。（42ページ参照）

4 ハンバーグ：予熱あり/遠赤石焼きプレートを庫内（下段）に入れて予熱します。（43ページ参照）

5 ロースト：予熱なし（44〜46ページ参照）

時間・温度を合わせずに自動調理

石窯スチーム

例：シュークリームを焼く

1 遠赤石焼きプレートを庫内に入れる

・フランスパンのときは角皿も入れます。

2 を押す

・押すごとに 6 フランスパン → 7 シュークリーム → 8 プリン と変わります。（5秒以内）

・とびらを閉めて1分以内に押してください。

▶予熱開始

▶ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯し、「スチーム」が点滅

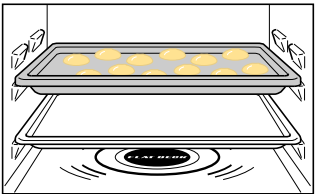
・15分間予熱保持

・角皿などが熱くなっているので、取り出しや食品をのせる際には気をつけてください。

3 角皿に食品をのせて庫内に入れ、遠赤石焼きプレートに水を注ぐ

・21ページを参照にして、適切な容器で水を注ぎます。

・水を注いだらすぐにとびらを閉めます。

4 を押す

表示は残り時間です。

▶残り時間を表示

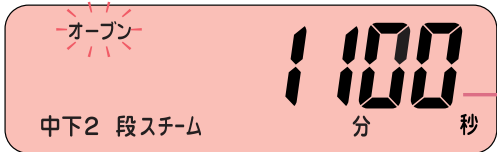
▶ブザーが3回鳴り、調理終了

・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

・角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

・終了後、表示部に「高温」が出ます。

⚠注意

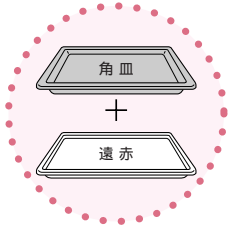
禁止

遠赤石焼きプレートは、調理中・終了直後、庫内から引き出さない

・プレート上の熱湯の蒸気でやけどする原因になります。

・十分冷えてから取り出します。

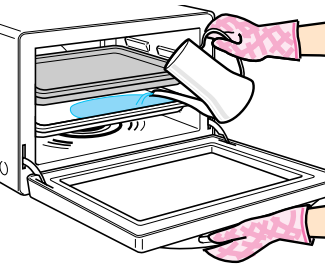
遠赤石焼きプレートに水を注ぐときは、市販の厚手のミトンと適切な容器を使用しプレートから離れて行う

発生する蒸気やしぶきでやけどする原因になります。

石窯スチーム

6 フランスパン：予熱あり/角皿と遠赤石焼きプレートを庫内に入れて予熱します。（53～57ページ参照）

7 シュークリーム：予熱あり/遠赤石焼きプレートを庫内に入れて予熱します。（58～59ページ参照）

8 プリン：予熱あり/遠赤石焼きプレートを庫内に入れて予熱します。（61ページ参照）

水の注ぎかた

予熱した遠赤石焼きプレートは引き出さずに、適切な容器＊で水を注ぎ、すぐにとびらを閉めます。

・角皿などは熱くなっていますので、水を注ぐときは市販の厚手のミトンなどをご使用ください。

・すぐにとびらを閉めないと、スチームの効果が減少します。

・料理集に記載の指定量の水を注いでください。

・お湯を入れないでください。

・容器が遠赤石焼きプレートに触れないように気をつけてください。

＊適切な容器

・やけどを防ぐために、容器はなるべく注ぎ口が長く、取っ手が注ぎ口の反対側についているケトル、計量カップなどをご使用ください。

・適切な容器がお手持ちにない場合は、ワインボトルの様なビンをご使用いただいても安全に水が注げます。

お願い

角皿などは熱くなっています。

・取り出した角皿などは熱に弱い場所には、置かないでください。

・子供や幼児の手が触れないように気をつけてください。

・市販の厚手のミトンを使用して、素手で角皿などには触れないでください。

・破れたミトンや、水にぬれたミトンは使わないでください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→スタート後15秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

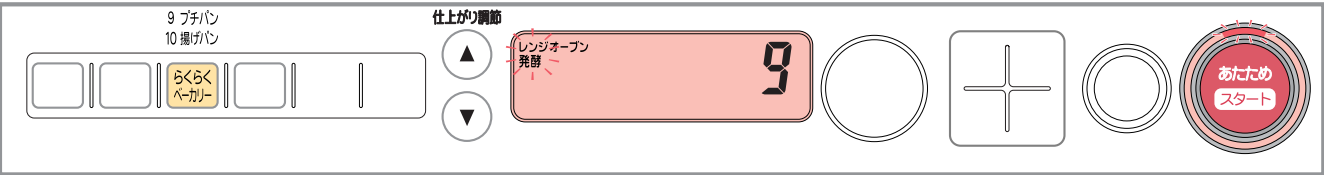
・▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。

■調理終了後にさらに加熱したいとき

→手動調理で様子を見ながら行う

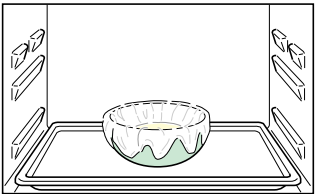
時間・温度を合わせずに自動調理

らくらくベーカリー

★レンジで発酵させ、オーブンで焼き上げます。
★22ページでは操作のしかたを、23ページではパン作りの工程を説明しています。
★「揚げパン」は少量の油でオーブン加熱して焼き上げるパンです。

例：プチパンを作る

1 材料を入れる

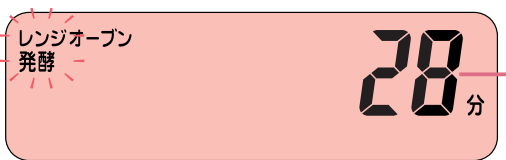
• 23ページで混ぜた材料を耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。

一次発酵

2 （9 プチパン 10 揚げパン らくらくベーカリー）を押す

• 押すごとに **9 プチパン ⟷ 10 揚げパン**と変わります。
（5秒以内）
• とびらを閉めて1分以内に押してください。

▶**一次発酵開始**

▶**ブザーが5回鳴り、一次発酵終了**

（表示：レンジオーブン 発酵 28分）

表示は残り時間です。
（発酵から焼き上げまでのトータル時間が表示されます）

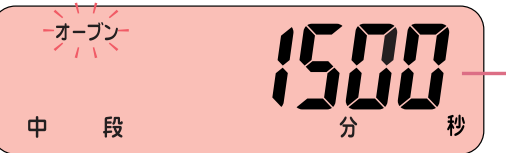
成形発酵・焼き上げ

3 成形後の生地を庫内に入れ、（あたため スタート）を押す

▶**成形発酵開始**

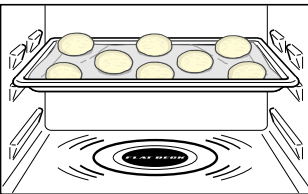
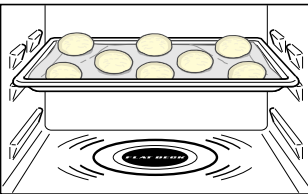
▶**成形発酵終了後、続けて焼き上げ開始**
• 表示は右図下側のように変わります。

▶**ブザーが3回鳴り、調理終了**
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 角皿などが熱くなっているので気をつけて取り出してください。
• 終了後、表示部に「高温」が出ます。

（表示：レンジオーブン 発酵 21分 中段）

表示は残り時間です。

表示は残り時間です。

パンづくりの工程（例：プチパン）

工程	内容
1 パン生地を作る 材料/8コ分 強力粉……160g バター……20g 牛乳……120g（115cc） インスタントドライイースト…4g 砂糖……20g 塩……2g	• 耐熱容器にバター・牛乳を入れ、レンジ600Wで40〜50秒加熱する。（温度は約40℃以内にする） • 泡立て器でよく混ぜ合わせてバターを溶かしたら、ドライイーストを加えてよく混ぜ、さらに砂糖・塩・強力粉（80g）を順番に加えて、混ぜ合わせる。 • 混ざったら残りの強力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。 • 生地を軽く平らにならし、霧を軽く吹いてラップをする。
22ページ 手順 1,2 **2 一次発酵**（約7分）	• 庫内中央に置いて一次発酵させる。
3 分割 **4 ベンチタイム**（約10分）	• 一次発酵終了後、生地を打ち粉をした台に取り出して、軽く押さえてガス抜きをする。 • 生地をまとめてスケッパーか包丁で8等分（1コ約40g）し、切り口を中に巻き込みながら丸める。 • とじ目を下にして台に置き、ラップをかけて約10分休ませる。
5 成形	• 遠赤石焼プレートにオーブンシートを敷き、生地を軽く丸め直して並べ、霧を軽く吹く。
22ページ 手順 3 **6 成形発酵**（約6分）	• 生地をのせた 5 の遠赤石焼プレートを中段に入れ、成形発酵させる。
22ページ 手順 3 **7 焼き上げ**（約15分）	• 成形発酵終了後、引き続き焼き上げに入る。 アドバイス ●焼色が薄い場合は、終了後も庫内に入れておいてください。余熱で色がつきます。

らくらくベーカリー

10 揚げパン

• 揚げパンコースには成形発酵の手順が無いため、22ページ操作手順3の成形発酵がなく、すぐに焼き上げに入ります。プチパンと手順が異なりますので、コースが違うとうまくできあがらないことがあります。
• パン作りの工程は 1→ 2→ 3→ 4→ 5→ 7 の順番になります。
• 最後のオーブン加熱をせずに、油で揚げてもおいしくできます。（揚げる温度は約140℃）

■お好みの焼き上がりにするには

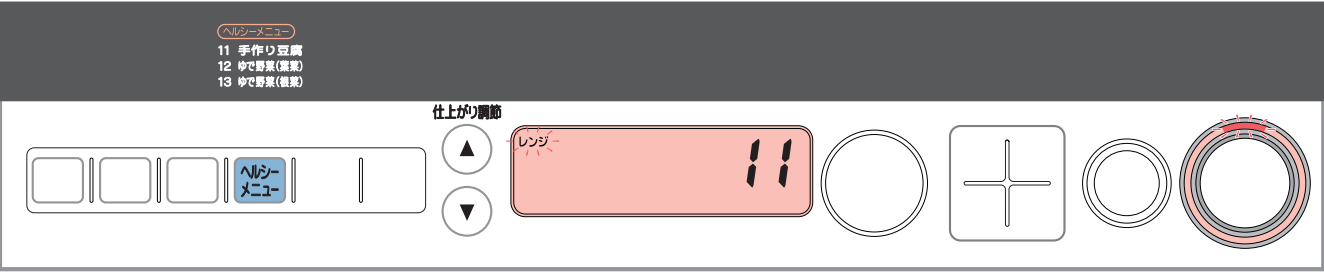
→ スタート後15秒以内に「仕上がり調節」を押して強め弱めを加減する

• ▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。
• 強め3、弱め3のみ発酵時間も加減します。

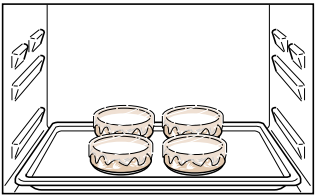
■焼き上げ途中で調理時間を増減したいとき

→ ダイヤルを回して調理時間を1分単位で調節する

時間・温度を合わせずに自動調理

ヘルシーメニュー 手作り豆腐

例：豆腐を作る

1 食品を入れる

• 食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます

2 を押す

• 押すごとに → 11 手作り豆腐 → 12 ゆで野菜（葉菜） → 13 ゆで野菜（根菜）

と変わります。（5秒以内）
• とびらを閉めて1分以内に押してください。

レンジ 800 分 秒

表示は残り時間です。

▶ **加熱開始**
• 途中で残り時間を表示

▶ **ブザーが3回鳴り、加熱終了**
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→ スタート後15秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

• ▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。強めにすると固めに、弱めにするとやわらかめに仕上がります。
• 容器をまとめたとき
標準ではやわらかく仕上がります。（〔強め〕に設定すると固くなります）
• 小分けにしたとき・豆乳分量を減らしたとき
標準では固めに仕上がります。（〔弱め〕に設定するとやわらかくなります）

11 手作り豆腐

市販の豆乳とにがりを使って、レンジで手軽に豆腐を作れます。
器のまま食べる、やわらかな豆腐です。スプーンですくってお召し上がりください。

分量（4コ分）
• **豆乳（成分無調整/豆腐が作れるもの）…500cc（初期温度 約10℃）**
• **にがり**

豆乳…豆腐が作れるもの
• 豆腐を柔らかく仕上げたい場合は成分無調整・大豆固形分10%以上のものを、しっかり固めたい場合は成分無調整・大豆固形分12%以上のものをご使用ください。
豆乳やにがりの種類によってでき上がり（固まりかた）が異なることがあります。
• 豆腐に混ぜ物をするときは、大豆固形分が多いものをご使用ください。
• 豆乳は必ず冷蔵庫で冷やしたものをご使用ください。（約10℃以下）

にがり
• 市販のにがりはメーカー・種類によって濃度が異なります。
分量はにがりに表示されている割合（豆乳とにがりの割合）に従ってください。

容器
• 耐熱性の幅広い小鉢×4コ

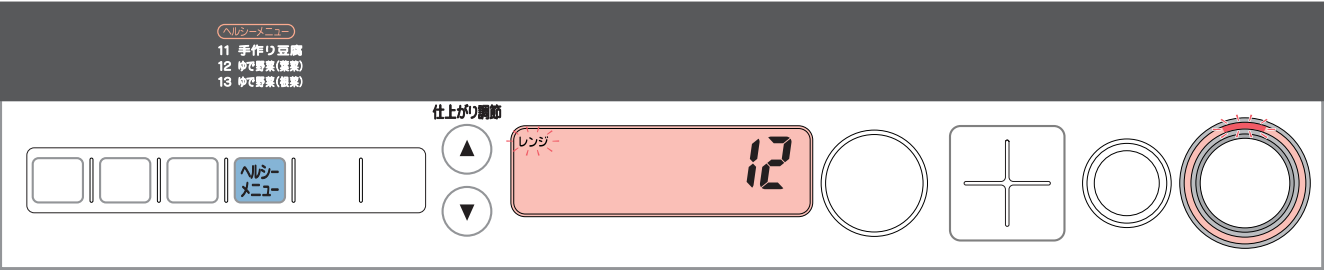
作りかた
1. 容器に豆乳を入れてにがりを加え、スプーンで泡立てないように均一にかき混ぜる。
2. 1を耐熱容器に均等に入れ、容器一つ一つにラップをふんわりとかける。
3. 2の器を庫内に入れ、〈11 手作り豆腐〉を選んで加熱する。

上手に調理するために

●にがりを加えたらスプーンで泡立てないように均一に混ぜる
●きれいな仕上がりになるように、表面の泡はスプーンで除く
●冷蔵庫で冷やすとでき上がりのときより、さらにしっかりと固まる
●ラップは1コずつ器にふんわりとかける

※料理の前の数字は、とびらメニューにある料理の前の数字と同じです。

時間・温度を合わせずに自動調理

ヘルシーメニュー ゆで野菜

例：野菜をゆでる

1 食品を入れる

- 庫内中央に置きます

2 を押す

- 押すごとに

と変わります。（5秒以内）
- とびらを閉めて1分以内に押してください。

レンジ 225 分 秒

表示は残り時間です。

▶加熱開始
- 途中で残り時間を表示

▶ブザーが3回鳴り、加熱終了
- 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■お好みの仕上がりを選ぶには

→スタート後15秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する

- ▲ を押すと〔強め〕、▼ を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。

■調理終了後にさらに加熱したいとき

→手動調理で様子を見ながら行う

●食品の分量が100g未満の場合は「レンジ」で600Wを選び、時間を合わせて様子を見ながら加熱してください。（39ページ参照）

12 ゆで野菜（葉菜：ほうれん草/ブロッコリー/キャベツなど）

- 分量…100～300g（食品の重さのみ）
- ゆでかた…水洗いしてラップできっちり包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせて加熱します。
- 葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れて、ラップで包みます。
- できるだけ幅広く包み、平皿からはみ出さないようにします。
- 量が多いときは半分に分けてラップで包みます。

13 ゆで野菜（根菜：じゃがいも/さといも/かぼちゃなど）

- 分量…100～600g（食品の重さのみ）
- ゆでかた…水洗いして平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。

丸ごとゆでるとき

平皿ごとラップをして加熱し、加熱後は庫内から取り出し、しばらく置いて繰り越し加熱（約5分）を利用します。
- 2個以上のときは仕上がりを同じにするため、大きさをそろえます。
- 丸くて高さのある大きなじゃがいもは、仕上がり調節〔強め〕を使います。

切ってゆでるとき

皮をむいて大きさをそろえて切り、水をふって平皿にのせ、平皿ごときっちりラップをして加熱します。

●大きさの違う野菜や、水分を多く加える必要がある野菜をゆでるときは

多めに水をふって耐熱容器に入れ、ラップして「レンジ600W」で時間を設定して加熱します。（39ページ参照）
- 小さく切ったにんじんを「ゆで野菜：根菜」で加熱すると、火花がでて焦げたり、乾燥することがあります。

お願い
- 葉菜/根菜とも、必ず平皿にのせて加熱してください。
- 葉菜は、食品のみラップをして、平皿ごとラップはしないでください。
- 根菜は、平皿ごとラップをしてください。
- ラップを何重にも重ねたり、巻いたりしないでください。
- ラップ以外のものをかぶせないでください。

※正しい使いかたをしないと、食品が発煙・発火する原因になります。また火花がでて、庫内底面が割れたり、故障の原因になります。

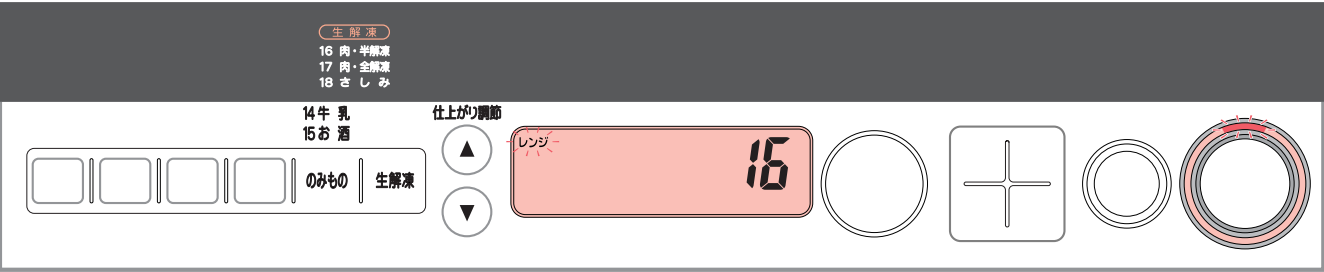
●加熱終了後は繰り越し加熱（食品内にこもった熱でさらに加熱が進むこと）を利用しましょう

繰り越し加熱の間は食品が乾きやすいのでラップははずしません。

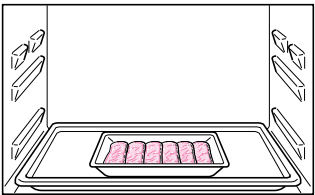
※料理の前の数字は、とびらメニューにある料理の前の数字と同じです。

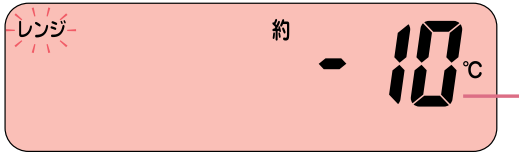
時間・温度を合わせずに自動調理

のみもの/生解凍

★「のみもの」キーで一度にあたためられる分量は1～4杯（本）です。
★「生解凍」キーで一度に解凍できる分量は100～1000gです。

例：冷凍の肉を解凍する

1 食品を入れる

・発泡トレイのまま解凍できます。
・ラップははずします。
・庫内中央に置きます。

2 生解凍 を押す

・押すごとに 16 肉・半解凍→17 肉・全解凍→18 さしみ と変わります。（5秒以内）
・とびらを閉めて1分以内に押してください。

表示は食品のおよその温度です。
（「のみもの」では設定温度も表示されます）

▶加熱開始
・食品のおよその温度を表示。

▶ブザーが3回鳴り、加熱終了
・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
・メニューによっては、容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■設定されている仕上がり温度を最初から変えたいとき

→スタート後15秒以内に「仕上がり調節」を押して温度を変える

・「のみもの」
▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。（仕上がり温度が、約5℃変わります）
強め弱めとも1、2、3の設定ができます。現在の設定が次回から自動設定されます。
・「生解凍」
▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。強め弱めとも1、2、3があります。

■生解凍で解凍不足のときは

→「レンジ」で200Wを選び時間を合わせて様子を見ながら解凍する

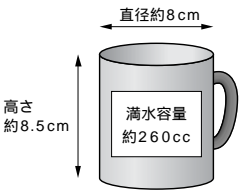
■のみものでさらに加熱したいとき

→「レンジ」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

のみもの

**●食品は庫内中央に置いてください。
庫内端に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸騰する恐れがあります。**

14 牛乳

・容器…背が低く広口のマグカップ。右図のものを目安にしてください。
（容器の大きさ・形状・材質で仕上がりが変わります）
・1杯の分量…容器の8分目（約200cc）。（少量しか入れないと沸騰する恐れがあります）
・おいしく飲むために…加熱後すぐかき混ぜる。（放置すると膜ができることがあります）

15 お酒

・容器…背が低くずんぐりとしたとっくり。（容器の大きさ・形状・材質で仕上がりが変わります）
・1本の分量…とっくりの8分目。（少量しか入れないと沸騰する恐れがあります）
・おいしく飲むために…加熱ムラを少なくするためにとっくりの首の細い部分をアルミホイルでおおう。

生解凍

●解凍する食品は庫内中央に置いてください。庫内端に置くと、解凍がうまくできません。
●解凍する食品の分量が100g未満の場合は「レンジ」で200Wを選び、時間を合わせて様子を見ながら解凍してください。

16 肉・半解凍

・肉が好みの厚さに切れる、ほどよく凍った状態まで解凍

17 肉・全解凍

・自然解凍のようにきちんとはがせたり、ほぐせるまで解凍

18 さしみ

・まぐろなどさしみ用…サクッと包丁が入って、盛り付けたときが食べ頃に解凍

上手に解凍するために

●ラップやふたをしないで、発泡トレイのまま解凍する
・ただし深めの発泡トレイは赤外線センサーがうまく働かないことがあるので浅めのトレイに移すか、平らな皿に、ペーパータオルを敷き、その上に置いて解凍してください。

●冷凍庫から出してコチコチの状態ですぐに解凍する

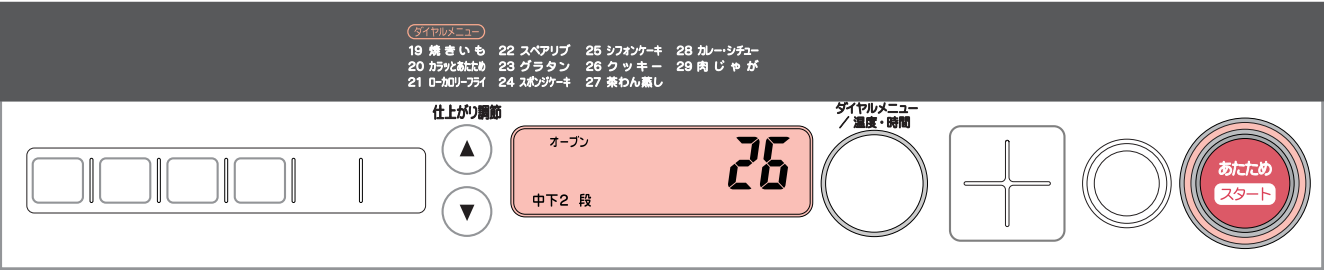
●アルミホイルで、変色や煮えを防ぐ
・魚などの身の細い部分に巻いて、加熱しすぎを防ぎます。
分量の多いときや形が均一でないときにも周囲に巻くことをおすすめします。

●解凍する食品の大きさをそろえる
・上手に解凍できる厚さは3cmまで。厚さは均一にして、周囲に薄いところがないように準備します。同時に2つ以上解凍するときは同じ種類、同じ大きさのものをそろえます。厚みのあるかたまり肉は、「仕上がり調節」〔強め〕に設定します。

●庫内を十分冷ましてから解凍する
・庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押し、とびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。

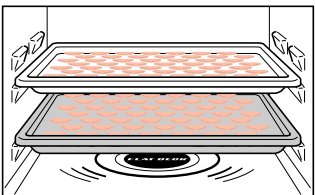
※料理の前の数字は、とびらメニューにある料理の前の数字と同じです。

時間・温度を合わせずに自動調理

ダイヤルメニュー

例：クッキーを焼く

1 食品を入れる

2 を回してメニューを選ぶ

ダイヤルメニュー
19 焼きいも 22 スペアリブ 25 シフォンケーキ 28 カレー・シチュー
20 カラッとあたため 23 グラタン 26 クッキー 29 肉じゃが
21 ローカロリーフライ 24 スポンジケーキ 27 茶わん蒸し

• 表示部にメニュー番号19～29が表示されるので、メニュー番号26に合わせてください。

3 を押す

オーブン
23分
中下2 段

表示は残り時間です。

▶途中で残り時間を表示
• 残り時間は食品の種類・量によって変わります。

▶ブザーが3回鳴り、調理終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 容器などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。
• メニューによって、調理終了後表示部に「高温」が出ます。

■お好みの仕上がりを選ぶには
→ スタート後15秒以内に「仕上がり調節」で強め弱めを加減する
• ▲を押すと〔強め〕、▼を押すと〔弱め〕になります。強め、弱めとも1、2、3があります。

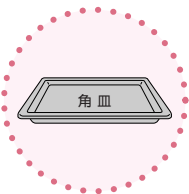
■調理終了後にさらに加熱したいとき
→ 手動調理で様子を見ながら行う

■途中で調理時間を増減したいとき（19、21～27のメニューのみ）
→ 加熱中、残り時間が表示されたあと、ダイヤルを回して調理時間を1分単位で調節する

ダイヤルメニュー

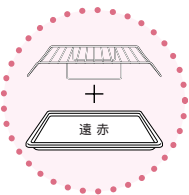
※遠赤石焼きプレートは底面からはずして調理をします。（28、29のメニューは除く）
置いたまま調理すると仕上がりが悪くなることがあります。

19 焼きいも（50ページ参照）
21 ローカロリーフライ（84ページ参照）
23 グラタン（76～77ページ参照）
24 スポンジケーキ（62～63ページ参照）
25 シフォンケーキ（64～65ページ参照）
27 茶わん蒸し（80ページ参照）

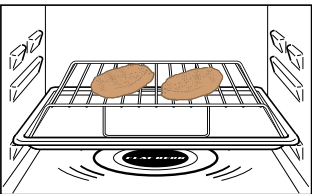
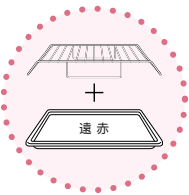
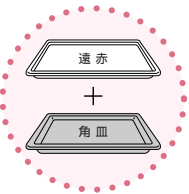
角皿

20 カラッとあたため

揚げ物・焼き物、市販の調理済み食品をあたためます。

• 分量…100～200ｇ
• あたためかた…包装・容器を取りはずします。遠赤石焼きプレートに焼網をのせ、その上に市販の調理済み食品をのせて下段に入れて加熱します。

※熱さの好み、種類、個数によって「仕上がり調節」で加減します。
※冷蔵の調理済み食品は「仕上がり調節」〔強め〕で加熱してください。
※市販の調理済み冷凍食品はできません。
※調理終了後、焼網は熱くなっています。気をつけて取り出してください。
※レンジとヒーターの組み合わせ加熱なので、角皿は使用しないでください。

上手にあたためるために

●包装・容器は取りはずし、アルミホイルも使わないで加熱

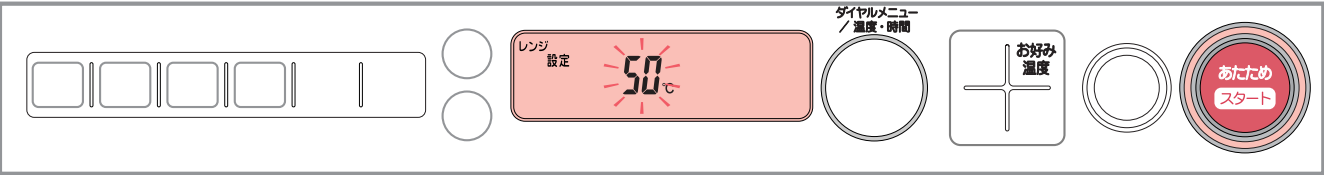
• レンジとヒーターの組み合わせ加熱なので、ラップやビニールなどの包装、アルミホイルは使えません。
容器などに移さず、必ず焼網に直接置きます。

22 スペアリブ（47ページ参照）

26 クッキー（66～67ページ参照）

28 カレー・シチュー（81ページ参照）
29 肉じゃが（82ページ参照）

●遠赤石焼きプレートは庫内底面に置いておきます。
●食品は庫内中央に置いてください。

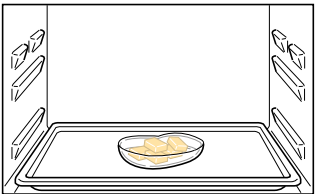
※料理の前の数字は、とびらメニューにある料理の前の数字と同じです。

調理のしかた
ダイヤルメニュー

食品を
お好みの温度にあたためる

★分量は一人分を基準としています。(分量の目安は33ページを参照してください)

例：バターを溶かす

1 **食品を入れる**

・食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。

2 お好み温度 **を押す**

3 ダイヤルメニュー／温度・時間 **を回して－10～95℃の温度を選ぶ**

・あたため温度の目安は右の表を参照してください。

4

を押す

表示は食品のおよその温度です。

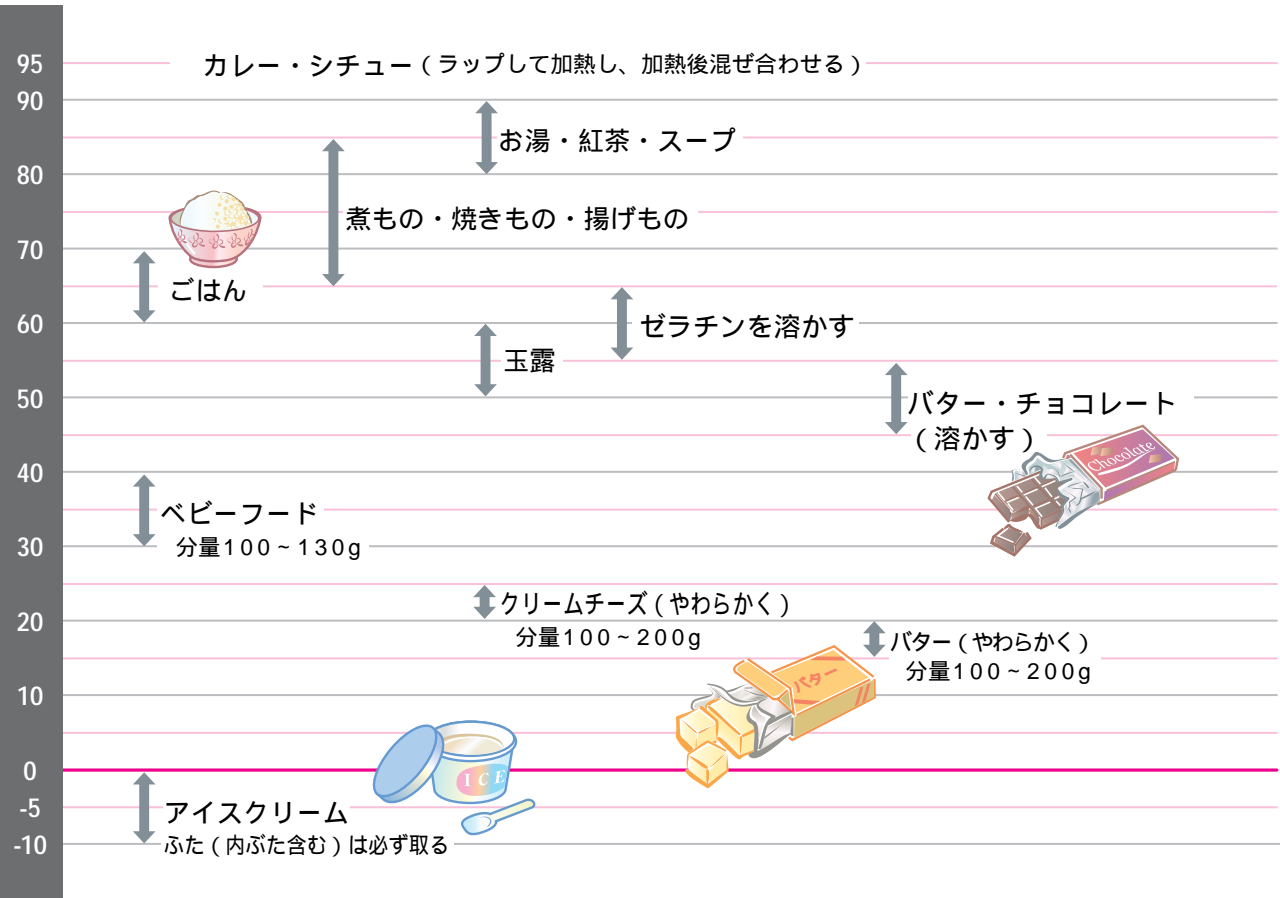
▶加熱開始

▶ブザーが3回鳴り、加熱終了

・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。(5分間)

■**調理終了後さらに加熱したいとき**

→「レンジ」で出力と時間を合わせて様子を見ながら行う

おすすめ温度の目安

お好みの温度にあたためるとき

●食品は庫内中央に置く

●庫内を十分冷ましてから加熱する

・庫内が熱いと赤外線センサーがうまく働きません。

●ラップやふたをしないで加熱する

・ただしカレー・シチューなどとろみのある食品はラップをします。
※ラップは食品にぴったりつけないと、上手に加熱できません。

●ベビーフードについて

・浅めの容器に移しかえて加熱します。
・冷凍したものはあたためられません。「レンジ」で出力と時間を合わせ、様子を見ながら加熱してください。
・赤ちゃんに食べさせる前に必ずかきまぜて食品の温度を確かめてください。

●分量・容器について

・分量は一人分を基準としています。
・分量が多いときは温度をやや高めに設定し、分量が少ないときはやや低めに設定してください。
・容器の大きさ・形状・材質により仕上がり温度が変わることがあります。

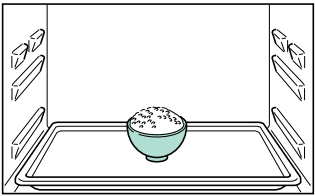
●設定温度について

・95℃はカレー・シチューなど、とろみのある食品のみに使用してください。とろみのない食品を加熱すると、熱くなりすぎたり、沸騰したりすることがあります。

時間・出力を合わせて
レンジで調理する

★レンジ発酵はレンジ発酵パン専用です。（市販の料理本記載のレンジ発酵パンにご使用ください）
　オーブンで発酵するパンには使用できません。

1 食品を入れる

・食品の量にあった耐熱性の容器に入れ、庫内中央に置きます。

2 [レンジ／レンジ発酵] を押す

・押すごとに レンジ1000W → レンジ600W → レンジ500W → レンジ200W → レンジ発酵 → レンジ1000W と変わります。

3 [ダイヤルメニュー／温度・時間] を回して時間を合わせる

・最大設定時間
　レンジ1000W：15分
　レンジ600W、500W：30分
　レンジ200W：90分
　レンジ発酵：20分

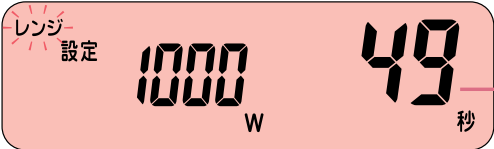
4 [あたため／スタート] を押す

レンジ 設定 1000 W 49 秒

表示は残り時間です。

▶ブザーが3回鳴り、調理終了
・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
・容器が熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

レンジ発酵

●庫内や付属品を十分冷ましてから発酵を行う
・表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押し、とびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。庫内温度が高いと発酵がうまくできません。

■出力を組み合わせて使いたいときは
「煮込みなどのときに使います」

例：レンジ600W15分→レンジ200W30分の場合
レンジ操作の2～3の手順をくり返す
1）レンジ600W15分に合わせ、
2）レンジ200W30分に合わせ、
3）スタートを押す

・レンジ600Wが終わると続けてレンジ200Wの調理残時間を表示
・最初の設定は1000W、600W、500Wのいずれか、次の設定は200Wのみ設定できます。

■途中で調理時間を増減したいとき

→ 加熱中にダイヤルを回して調理時間を1分単位で調節する

・1000W、600W、500Wの残時間表示が5分以下のときは、10秒単位の増減になります。
・1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、1000Wで15分、600W・500Wで30分、200Wで90分、レンジ発酵で20分までです。

●調理内容に合わせてラップを使う

・**あたためはラップ不要ですが、メニューによってはラップをかけて加熱**します。
詳しくは設定時間の目安（39ページ）を確認してください。

■調理時間の合わせかた

調理時間はレンジの出力によって合わせかたが違います。

レンジ1000W	0～	5分～	10分～15分
	10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

レンジ600W 500W	0～	5分～	10分～30分
	10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

レンジ200W	0～	15分～	40分～90分
	30秒間隔	1分間隔	5分間隔

レンジ発酵	0～	5分～	10分～20分
	10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

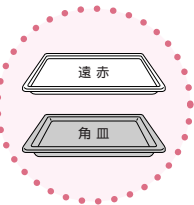
■冷凍食品

市販の冷凍食品を加熱するときは、パッケージ記載の出力と、加熱時間を参考にしてください。

お願い
ミックスベジタブルの少量での解凍・加熱はしないでください。

時間・温度を合わせて

オーブン 予熱あり 予熱なし・発酵 で調理する

組み合わせは料理集参照

予熱あり

1 **庫内に何もセットしないで** **を1回押す**

▶「予熱」を表示

2 **を回して温度を合わせる**

• 100～300℃の間でセット可能

3 **をもう1度押す**

4 **を回して時間を合わせる**

• 最大設定時間90分

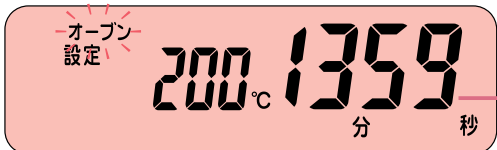
5 **を押して予熱開始**

▶予熱終了1分前に残り時間を表示

▶ブザーが5回鳴り、「予熱終」が点灯
• 15分間予熱保持

6 **食品を入れ、** **を押す**

▶ブザーが3回鳴り、調理終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 終了後、表示部に「高温」が出ます。
• 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

オーブン 設定 200℃ 1359 分 秒

表示は残り時間です。

※オーブン加熱の時は遠赤石焼きプレートを底面からはずして使用します。
• 置いたまま使用すると、調理の仕上がりが悪くなることがあります。

予熱なし/発酵

1 **食品を入れて** **を2回押す**

2 **を回して温度を合わせる**

• 100～300℃の間でセット可能
• 発酵は温度100℃からさらにダイヤルを回して「発酵（45℃、40℃、35℃、30℃）」に合わせます。

3 **をもう1度押す**

4 **を回して時間を合わせる**

• 最大設定時間90分

5 **を押す**

▶ブザーが3回鳴り、調理終了
• 取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
• 終了後、表示部に「高温」が出ます。
• 庫内や角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

お知らせ

• 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
加熱途中で食品の上下前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。

■途中で調理時間を変更したいとき

→ 加熱中にダイヤルを回して増減する（1分単位で変えられます）
• 1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、90分までです。

■途中で調理温度を変更したいとき

→ 加熱中に「オーブン」キーを押し、設定温度表示が点滅中（約5秒間）にダイヤルを回して10℃ずつ増減する

予熱あり

●予熱とは

作る料理に適した温度にあらかじめ庫内をあたためておくことです。

■予熱中の調理時間・温度の変更

→ できません。

■設定の温度と予熱の関係

設定温度と同じ温度で予熱します。ただし設定温度が270℃以上のときは予熱温度は270℃になります。

■予熱時間の目安

→ 300℃設定のとき、約17分
250℃設定のとき、約13分
200℃設定のとき、約7分

■調理時間の合わせかた

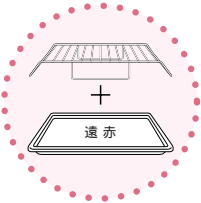
0～15分	15分～40分	40分～90分
30秒間隔	1分間隔	5分間隔

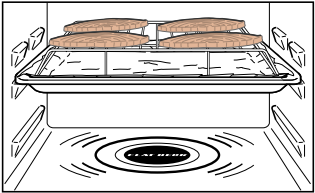
発酵

●庫内や付属品を十分冷ましてから発酵を行う

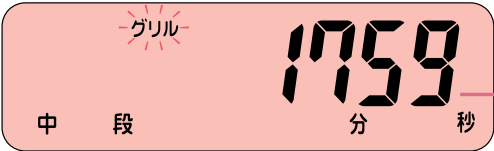
• 表示部に「C21」「高温」が表示されたときは、「とりけし」キーを押しとびらを開けて庫内温度が下がるまでお待ちください。庫内温度が高いと発酵がうまくできません。

※発酵は45℃、40℃、35℃、30℃の設定ができます。

時間を合わせて
グリルで調理する

例：魚をグリルで焼く

1 食品を入れて グリル を押す

2 を回して時間を合わせる

・最大設定時間30分

3 を押す

表示は残り時間です。

お知らせ
・両面にしっかり焼き色をつけるために、必ず加熱の途中で食品を裏返します。

▶ブザーが3回鳴り、調理終了
・取り忘れるとブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
・角皿などが熱くなっているので、気をつけて取り出してください。

■途中で調理時間を変更したいとき
→ 加熱中にダイヤルを回して増減する（1分単位で変えられます）
・1回の調理で設定できる時間は増やせる時間を含め、30分までです。

■調理時間の合わせかた

0〜5分	5分〜10分	10分〜30分
10秒間隔	30秒間隔	1分間隔

設定時間の目安

★出力と時間をセットする調理の目安です。

ラップあり…○　ラップなし…×

あたため（レンジ1000W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
ごはん	1杯(150g)	約40秒	×
どんぶりもの	1杯(340g)	約2分10秒	×
スープ・みそ汁	1杯(150cc)	約1分20秒	×
野菜の煮物	150g	約50秒	×
カレー･シチュー	200g	約1分40秒	○
しゅうまい	6コ(100g)	約30秒	×
中華・肉・あんまん	1コ(80g)	約40秒	○
バターロール	2コ(70g)	約20秒	×
調理パン	1コ(110g)	約20秒	×

のみもの（レンジ600W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
牛乳	1杯(200cc)	約1分50秒	×
お酒	1杯(160cc)	約1分	×

冷凍した食品のあたため（レンジ1000W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
冷凍ごはん	1杯(150g)	約2分	○
冷凍カレー・シチュー	300g	約6分	○
冷凍しゅうまい	5コ(100g)	約1分20秒	○
冷凍中華・肉・あんまん	1コ(80g)	約50秒	○

冷凍の肉・魚の解凍（レンジ200W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
肉	100g	約1分50秒	×
	200g	約4分	×
	400g	約7分	×
	600g	約10分	×
さしみ	100g	約2分	×
	200g	約3分	×
	400g	約7分	×
	600g	約9分	×

冷凍ゆで野菜の解凍（レンジ1000W）

メニュー名	分量	目安時間	ラップ
枝豆	100g	約1分20秒	○
さといも	100g	約1分40秒	○
かぼちゃ	150g	約2分40秒	○

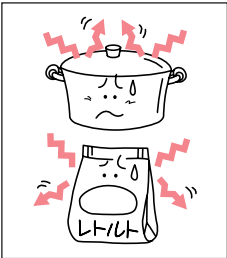
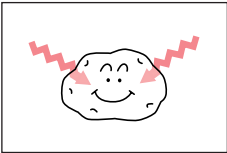
野菜のゆでもの（レンジ600W）

	メニュー名	分量	目安時間	ラップ
葉菜	ほうれん草	100g	約1分50秒	○
	キャベツ	100g	約2分10秒	○
	ブロッコリー	100g	約1分40秒	○
根菜	じゃがいも	1コ(150g)	約3分50秒	○
	さといも	100g	約2分40秒	○
	かぼちゃ	150g	約4分10秒	○
	にんじん	100g	約1分40秒	○

加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱します。

電波の性質
- 電波が食品に当たると食品の水分に吸収され、水の分子にまさつ運動が起こります。その結果、熱が発生し、食品は内部と外部が同時に加熱されます。
- 陶器や磁器などは電波を通しますが、金属製の容器や、アルミのレトルトパックなどは電波を反射するので加熱できません。

自動調理メニュー例
あたため、手作り豆腐、ゆで野菜（葉菜)、ゆで野菜（根菜)、のみもの（牛乳・お酒)、生解凍（肉・半解凍、肉・全解凍、さしみ)

レンジ調理のポイント

●**加熱時間は**
食品の分量にほぼ比例します。分量を2倍にした場合は、加熱時間も2倍弱に合わせます。

●**レンジ加熱は**
食品の水分が飛び、乾燥したり固くなりやすいので、少な目の時間設定で加熱します。

センサーについて

■食品の表面温度を検知できる赤外線センサーで、仕上がり具合を温度で管理しています。食品の初期状態（常温・冷蔵・冷凍）に関係なく、仕上がり温度を設定して加熱をすることができます。

煮込み調理

- 食品を一度沸騰させてから、出力を自動的に下げて長時間味をしみ込ませる調理です。

自動調理メニュー例
カレー・シチュー、肉じゃが

●**加熱時間は**
選んだメニューによって、予め設定されていますので、設定する必要はありません。

お好み温度調理

- 食品を設定した温度にあたためます。（温度が優先される）
 低い温度の仕上がりができるので、ベビーフードのあたためや、バターなどをクリーム状にすることなどもできます。

●**調理温度と加熱時間は**
メニューによって、適温の仕上がり温度が違います。
33ページを参考に温度を設定します。
仕上がり温度を優先する加熱なので時間は設定しません。

レンジ＆ヒーター加熱

電波で発酵させ、ヒーターで焼き上げます。

自動調理メニュー例
らくらくベーカリー

電波とヒーターで加熱します。

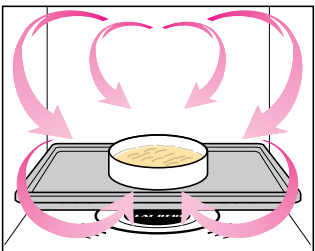
自動調理メニュー例
カラッとあたため

ヒーター加熱

オーブン調理

庫内奥にあるヒーターとファンの働きで、熱風をすみずみまで広げ、食品を包みこむように加熱します。

自動調理メニュー例
石焼き（ピザ・ハンバーグ・ロースト)、石窯スチーム（フランスパン・シュークリーム・プリン)、焼きいも、ローカロリーフライ、スペアリブ、グラタン、スポンジケーキ、シフォンケーキ、クッキー、茶わん蒸し

角皿（1段)
- お惣菜やお菓子を調理するときなどに使います。
 詳しくは料理集をご覧ください。

角皿（2段)
- 一度にたくさんの食品（クッキー・バターロール）を調理するときに使います。
 詳しくは料理集をご覧ください。

オーブン調理のポイント

●**食品の置きかたは**
加熱により、大きくなるメニューもあります。適度な間を開けてください。

●**加熱時間は**
食品の様子を見ながら加減してください。続けて加熱するときなど庫内温度が高いときは、加熱時間を短く設定し様子を見ます。

●**加熱中は**
庫内の温度が下がりやすいのでとびらの開閉は少なくしましょう。

●**焼きムラが気になるときは**
加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、濃い焼き色部分だけアルミホイルをかけます。

●**加熱後は**
焦げすぎを防ぐためすぐ取り出しましょう。

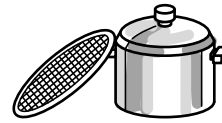
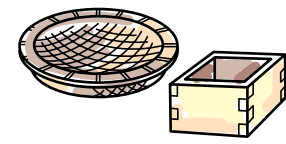
■メニューによっては遠赤石焼きプレートを使用します。［詳しくは料理集をご覧ください。］

グリル調理

上ヒーターの強い熱を直接使って、食品の表面に焦げめをつけます。

遠赤石焼きプレート＋焼網
- 魚などを、焼くときに使います。

●**均等に焼き色をつけるために**
加熱途中で食品を裏返します。

●**加熱後は**
焦げすぎを防ぐためすぐ取り出しましょう。

使える容器・使えない容器

耐熱温度は容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。

容器の種類：**ガラス**	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある	**使えます** ・ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。 ・自動であたためるときはふたをはずしてください。	**使えます** ただし、加熱後急冷すると、割れることがあります。
耐熱性がない	**使えません** カットグラス、強化ガラスなど、ガラスの厚みの変化が大きなもの、ひずみのあるものも使えません。	**使えません**

容器の種類：**プラスチック**	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
耐熱性がある （耐熱温度140℃以上） 「電子レンジ使用可能」表示があるもの	**使えます** ・ただし、ふたには熱に弱い物、密閉性の高い物がありますのではずしてください。 ・油脂、糖分の多い食品は、高温になるので使えません。 ・自動であたためるときはふたをはずしてください。	**使えません** 変形したり割れたりすることがあります。
耐熱性がない （耐熱温度140℃未満）	**使えません** 電波で変形するもの （ポリエチレン・スチロール・フェノール・メラミン・ユリア樹脂など）は使えません。 ※ただし生解凍では発泡スチロール製のトレイが使えます。	**使えません**

容器の種類：**陶磁器・漆器**	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
陶器・磁器	**使えます** ただし、金・銀粉、金・銀箔使用の容器は火花が飛ぶことがあるので使えません。	**使えません** ただし、耐熱性のある陶器、磁器土鍋、グラタン皿などは使えます。
漆器	**使えません** 塗りが剥がれたり、ひびが入る恐れがあります。	**使えません**

容器の種類：**金属**	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
アルミ・ホーローなどの金属容器、金網、金串	**使えません** とくに金網、金串は火花が飛ぶことがあります。	**使えます** ただし、取っ手が樹脂の物は使えません。

容器の種類：**その他**	電子レンジ加熱のとき	ヒーター加熱のとき
木・竹・紙製品	**使えません** 金属物を使っている物は、スパークしたり、燃えたりすることがあります。ただし、らくらくベーカリーでは、耐熱加工を施した紙やケーキ用の硫酸紙を使うことができます。	**使えません** ただし、耐熱加工を施した紙やケーキ用の硫酸紙は使えます。
アルミホイル	**使えません** ただし、生解凍などで電波を反射する性質を利用して部分的に使うこともあります。	**使えます** 角皿に敷いたり、こげ目の加減をするときやホイル焼きに使います。
ラップ （耐熱温度140℃以上）	**使えます** ただし、油分の多い料理は高温になるので使えません。 ポリエチレン製のラップは溶けて燃えることがあるので使えません。	**使えません** 高温になり、溶ける恐れがあります。

お手入れのしかた お手入れはすぐにこまめにがポイントです

⚠警告

お手入れのときは、電源プラグをコンセントから抜く
感電・けが・やけどの原因になります。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
感電の原因になります。

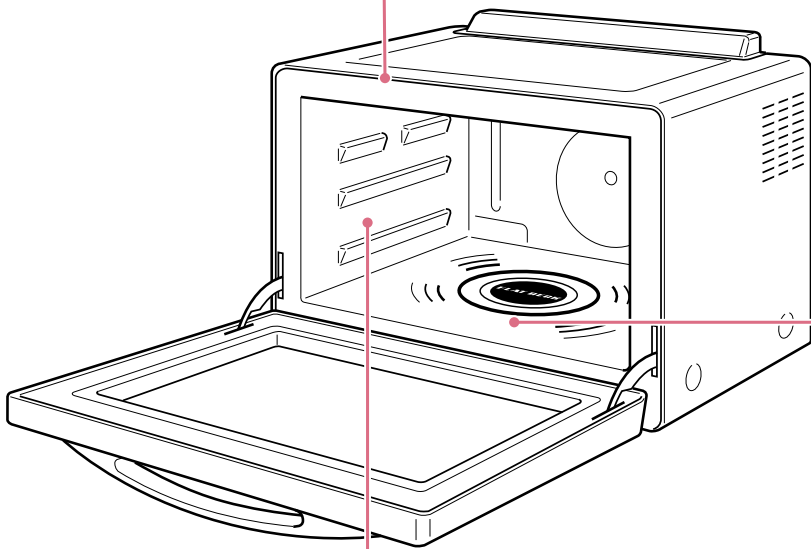
⚠注意

本体の掃除は、電源プラグを抜き本体がさめてから行う
感電や、やけどをする恐れがあります。

食品や肉汁などで、汚れたままにしない
さび・発煙・発火などの原因になります。

キャビネット・とびら

かたくしぼった、ぬれふきんでふく。
- ひどい汚れは薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布でふき取り、必ず洗剤分をふき取ってください。

お願い
- 水をかけないでください。さびたり故障したりすることがあります。

庫内・とびらの内側

かたくしぼった、ぬれふきんでふく。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんを汚れの上に置いて30分ぐらいふやかしてからふきます。

お願い
- たわしやフォークなど先のとがった物でこすらないでください。傷になったり、割れる原因になります。

■**お手入れしても庫内の臭いがとれないとき**

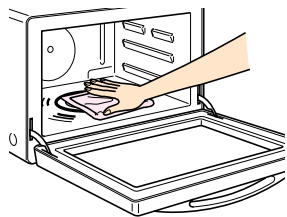
カラ焼き（14ページ参照）してください。臭いがやわらぎます。

■**長期間ご使用にならないとき**

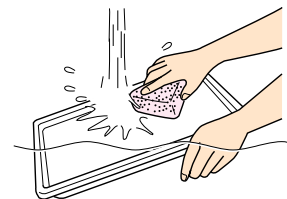
電源プラグをコンセントから抜き、各部をお手入れしてから、湿気や、ほこりがかからないようにして、おしまいください。

お願い
住宅家具用洗剤（弱アルカリ、アルカリ、弱酸性、酸性など）、オーブンクリーナー、クレンザー、ベンジン、シンナー、漂白剤、熱湯、可燃性ガス（LPGなど）入りスプレー洗剤は使わないでください。
損傷、変色、変形、発煙、発火などの原因になります。

庫内底面

庫内底面の汚れはぬれふきんですぐふき取る。
汚れが落ちにくいときは、汚れた部分に液体クレンザー（クリームクレンザー）を付け、2分程度おいて汚れにしみ込ませ、丸めたラップで強めにこすります。

お願い
- 周囲のシリコンパッキンや庫内塗装面は傷がつくのでこすらないでください。
- 金属たわしや先のとがったものでこすったり、衝撃を与えたりしないでください。傷ついたり、割れることがあります。

角皿・遠赤石焼きプレート

スポンジたわしで汚れを落とし、十分に水気をふき取る。
汚れは洗い桶などの中で落とす。
- 汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけてください。
- 角皿に水気が残っているとサビが付くことがあります。

お願い
- 使用後、急冷しないでください。破損・変形することがあります。また加熱直後に水をかけると蒸気が発生したり、熱いしぶきが飛びます。
- 金属たわしや先のとがったものでこすったり、落としたりしないでください。傷ついたり、割れることがあります。

お料理が上手にできないとき（レンジ調理）

●ごはん・おかずのあたため

症状	対処
調理がすぐに終了する あたためキーであたためても熱くならない	●庫内（とくに底面）の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてから加熱してください。
食品があたたまらない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。
あたためキーであたためると熱くなりすぎる	●陶器やガラス製のふたを使っていませんか。 →赤外線センサーがうまく働かないことがあります。 ●食品は庫内中央に置いていますか。
ごはんがぱさつく	●加熱前に水を少しかけると、しっとり仕上がります。
煮もの・煮魚などの煮汁が飛び散る	●汁気を切って深めの容器に入れて加熱します。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみのある食品は「仕上がり調節」▲を4回押して加熱してください。（強め4の設定になります）
冷凍ごはんがあたたまらない	●表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。
冷凍食品があたたまらない	●表面がとけかかっていたり、新しいラップをかぶせるとセンサーが正しく働かないことがあります。冷凍庫から出してすぐのものをお使いください。また、必ず食品にラップがふれるようにかぶせてください。
食品がぱさつく	●霧を吹いて加熱します。
フライや天ぷらがベチョッとする	●ペーパータオルを敷いた皿の上に並べます。

●お好み温度

症状	対処
調理がすぐに終了する 食品の温度が低い	●庫内（とくに底面）の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてから加熱してください。

●のみもののあたため

症状	対処
調理がすぐに終了する のみものの温度が低い	●庫内（とくに底面）の温度が高いとセンサーが正しく働かないことがあります。庫内を冷ましてから加熱してください。
牛乳が熱くなりすぎる	●「14 牛乳」で加熱していますか？「あたため」では熱くなります。 ●容器の大きさが異なると、熱くなりすぎることがあります。29ページに記載しているマグカップを目安にしてください。 ●分量はどのくらい入っていますか？容器に対して8分目まで入れてください。容器に対して少量しか入れないと沸騰する恐れがあります。
牛乳にマクができる	●加熱後、放置しておくと膜が張ることがあります。すぐにかき混ぜるとできにくくなります。
お酒が熱くなりすぎる	●「15 お酒」で加熱していますか？「あたため」では熱くなります。
お酒が上の方と下の方で温度が違う	●とっくりの首の部分をアルミホイルでおおうと上下の差が少なくなります。

●生解凍

症状	対処
上手に解凍できない	●食品を浅めのトレイかペーパータオルの上にのせて加熱してください →深めのトレイに食品が入っていると、トレイのふちがじゃまになり温度をうまく測定できず、上手に解凍できないことがあります。 ●うまく解凍できる厚さは3cmまで。厚さは均一にし、細い部分や魚の尾などにはアルミホイルを巻いてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは同じ種類のもので同じ大きさに。
解凍不足	●食品の温度が部分的に上昇するとセンサーの働きで、加熱終了となり、解凍不足になることがあります。 →食品に薄いところや細いところがあると部分的に加熱されやすいので全体の厚さをそろえて冷凍してください。 →加熱不足の部分はレンジ200Wで様子を見ながら加熱してください。

●ゆでもの

症状	対処
野菜が乾燥気味になる	●野菜を洗い、水気を切らずにラップにくるんでください。
できすぎのところと、加熱の足りないところがある	●かぼちゃ、じゃがいもなどは大きさをそろえてください。ほうれん草などは葉と茎を交互に重ねます。

お料理が上手にできないとき（オーブン調理）

●スポンジケーキ

症状	対処
ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。字が書けるくらいしっかりと泡立ててください。 ●粉を合わせたあと、混ぜすぎていませんか。
泡立てがうまくできない	●ボウルや泡立て器に、水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。
きめが粗く粉っぽい	●粉をふるって入れましたか。 ●粉がなじむまで混ぜましたか。
中央が沈む	●卵の泡立てすぎはありませんか。

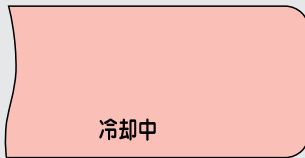
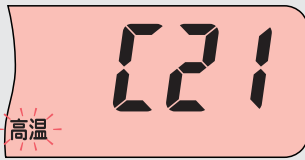
●シフォンケーキ

症状	対処
ふくらみが悪い	●卵白をしっかり泡立ててください。ボウルをひっくり返しても落ちてこないくらいまで、しっかりと泡立ててください。卵白は冷やしておいた方がよく泡立ちます。
ケーキの中に空洞ができた	●型に生地を流し入れるときに空気が入ったと考えられます。生地を高いところから一気に入れましょう。

●シュークリーム

症状	対処
ふくらみが悪い	●分量は正しく量りましたか。 ●生地を作るときにレンジの加熱時間は正しかったですか。

●クッキー

症状	対処
焼き色にむらがある	●生地の厚みや大きさは均一ですか。

●バターロール

症状	対処
ふくらみが悪く、かたい	●生地の発酵は十分でしたか。発酵不足で生地温度が低いとあまりふくらみません。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地をいじりすぎると固くなります。ていねいに扱いましょう。

●フランスパン

症状	対処
上手にできない	●53ページのフランスパン作りのコツを参照してください。

こんな表示が出たときは

表示例	理由（原因）	処置
「扉」表示 扉	●「あたため」「石焼き」「石窯スチーム」「らくらくベーカリー」「ヘルシーメニュー」「のみもの」「生解凍」のとき、とびらを閉め、1分過ぎてからキーを押すと表示します。	●もう1度とびらを開閉し、1分以内にキーを押してください。
「冷却中」表示 冷却中	●レンジ加熱を繰り返し使用した場合や、オーブンなどヒーター加熱調理終了後、機械室等を冷却するとき表示します。	●表示中でも調理できます。 （ただし、「高温」などが表示されている場合は、使用できないメニューもあります。）
「高温」表示 高温	●オーブンなどヒーター加熱調理終了後、庫内が高温のとき表示します。	●とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 （約15～20分程度で表示が消えます。表示中でも「とりけし」キーを押すか調理メニューを設定すると消え、一部のメニューは使うことができます。）
「C21」と「高温」表示 C21 高温	●オーブンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「発酵」「レンジ発酵」を設定すると、表示部に「高温」が点滅します。このとき「スタート」キーを押すと、左記の表示になります。	●「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。
	●オーブンなどヒーター加熱調理の後などで、庫内温度が高いときに「あたため」「らくらくベーカリー」「手作り豆腐」「ゆで野菜（葉菜）」「ゆで野菜（根菜）」「のみもの」「生解凍」「カレー・シチュー」「肉じゃが」「お好み温度」を開始すると表示します。	●「とりけし」キーを押し、とびらを開け、温度が下がるまで待ってください。 （手動の「レンジ」は使用できます。）
「H」表示 H02 など	●製品が故障したとき表示します。	●電源プラグを抜き、修理を依頼してください。
「d」表示 d	●デモモードが設定されていると、とびらを開けたとき表示します。 デモモードが設定されていると加熱が行われません。	●「とりけし」キーをピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押したあと（▲）キーを押してください。

修理を依頼される前に

つぎのような場合は故障ではありません。

現 象	理由（処置）
電源プラグを、コンセントに差し込んでも何も表示しない。	●とびらを閉じた状態で、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 一度とびらを開けると、電源が入り表示します。
調理中、カチカチと音がする。	●機械室内のスイッチ切換え音です。故障ではありません。
オーブンなど、ヒーター加熱時に、ボコッボコッという連続音や、ボコンという音がする。	●熱収縮による加熱室壁面の音で故障ではありません。
電子レンジ調理の開始時および途中に、ジーという連続音がする。	●電子レンジ調理時の動作音で故障ではありません。
調理中、調理後に音(ファン)がしたり、しなかったりする。	●機械室等を冷却するファンの音で故障ではありません。 ●調理後、冷却ファンが回ることがありますが故障ではありません。 冷却ファンが回っているときは「冷却中」表示が点滅します。
キーを、押しても受け付けず、何も表示しない。	●とびらを開け、食品を入れてから操作してください。 （省エネルギーのため、とびらを開けた後5分をすぎると電源を切るためです。）
とびらを開けると表示部に「0」が表示する。	●とびらを開けたとき電源が入る仕様です。
調理終了後、1分後、1分ごとにピーッピーッピーッと鳴る。	●調理終了後、庫内の食品を取り出さないと鳴る機能がついています。 故障ではありません。
ブザーが鳴らない。	●ブザー音を消す設定になっていませんか。 ブザー音の消しかたと戻しかた（101ページ）を参照して、設定しなおしてください。
イルミネーションガイドが光らない。	●イルミネーションガイドを消す設定になっていませんか。 イルミネーションガイドの消しかたと戻しかた（102ページ）を参照して、設定しなおしてください。

お知らせの音について

次の操作・状態のとき、ブザー音でお知らせします。

- ■**キーを押したときは→ピッ**
- ■**調理終了のときは→ピーッピーッピーッ**
- ■**予熱終了、らくらくベーカリーの発酵終了のときは→ピーッピーッピーッピーッピーッ**
- ■**加熱終了後、食品を取り出し忘れると→ピーッピーッピーッ**
- ■**異常表示のときは→ピピピピピピピ**

修理を依頼される前につぎのことを点検してください。

現 象	点検（処置）
まったく動かない。	●停電ではありませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●ご家庭のヒューズやブレーカーが切れていませんか。 ●途中でとびらを開閉しませんでしたか。 ●無表示の状態で、キー操作をしていませんか。 （とびらを開け、食品を入れてからキー操作してください。）
「あたため」「石焼き」 「石窯スチーム」 「らくらくベーカリー」 「ヘルシーメニュー」 「のみもの」「生解凍」「スタート」 キーを押しても加熱されない。	●「あたため」「石焼き」「石窯スチーム」「らくらくベーカリー」「ヘルシーメニュー」「のみもの」「生解凍」のとき、とびらを閉め1分をすぎてからキーを押していませんか。 （食品をとり出し、とびらを閉めてもう一度とびらを開け食品を入れてキーを押してください。） ●「高温」が表示されていませんか。 （とびらを開けて庫内をさまし、「高温」表示が消えてからキーを操作してください。） ●とびらがきちんと閉まっていますか。
料理のでき上がりが悪い。	●調理のしかたは正しいですか。 （ふた、ラップの有無、付属品など確認してください。） ●庫内が、熱いまま調理しませんでしたか。 （庫内の温度が下がるまで待ってください。） ●食品の量は適当でしたか。 ●庫内の上面や底面が汚れていませんか。 ●メニューを正しく選んで調理開始しましたか。
現在の食品の温度表示が設定温度近くになっているのに、なかなか終了しない。	●まだ低い温度の部分がある場合、設定温度近くの表示で、しばらく終了しない場合がありますが、故障ではありません。

ブザー音の消しかたと戻しかた

■ブザー音を消す

取り出し忘れお知らせのブザー音だけを消すとき

1. 「0」表示中に（とりけし）をピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す
2. 続いて（▲）を押す

全てのブザー音を消すとき

1. 「0」表示中に（とりけし）をピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す
2. 続いて（▼）を押す

■ブザー音をなるように元にもどす

ブザーの音を、消した操作と同じ操作を行うことによりブザー音が出るようになります。

イルミネーションガイドの消しかたと戻しかた

■イルミネーションガイドを消す

1 「0」表示中に(とりけし)を押す

2 続いて(▼)をピッピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す

■イルミネーションガイドが光るように元に戻す

1 「0」表示中に(とりけし)を押す

2 続いて(▲)をピッピッピッとブザー音がするまで（約3秒）押す

引っ越しについて

- **この東芝センサーオーブングリルレンジは電源周波数50Hz-60Hz共用です。**
- **周波数（Hz：ヘルツ）の異なる地域へ引っ越してもそのままお使いになれます。**
- **電源プラグをコンセントに差し込むと自動的に50Hz-60Hzが切換えられます。**
- **必ずアースを取り付けてご使用ください。（6ページ参照）**

仕様

項目		仕様		
電源		交流100V　50Hz−60Hz共用		
定格消費電力		電子レンジ1450W（14.6A）、ヒーター加熱1370W（13.7A）		
高周波出力		1000W・600W・500W・200W相当		
発振周波数		2450MHz	ヒーター	熱風1320W・グリル1100W
質量（重量）		20kg	温度調節範囲	発酵（30、35、40、45℃）、100〜300℃※
寸法	外形	385（高さ）×500（幅）×450（奥行）mm		
	庫内有効	255（高さ）×400（幅）×305（奥行）mm		
	コードの長さ	1.4m		
タイマー時限		レンジ1000W：15分、レンジ発酵：20分 レンジ600W・レンジ500W・グリル：30分、レンジ200W・オーブン・発酵：90分		

※オーブン温度を260℃以上に設定したときは、調理開始後30分で250℃に切り換わります。300℃での運転時間は約10分です。
また、設定温度が270℃以上のときは予熱温度は270℃になります。温度は庫内が空の状態で中心部で測定しています。庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。（料理を作る場合は、料理集の温度を目安にしてください）

- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

保証書（別添）

- この東芝センサーオーブングリルレンジには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」等の記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みの後、大切に保管してください。
- この東芝センサーオーブングリルレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年です。ただし発振管（マグネトロン）は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。

補修用性能部品の保有期間

- センサーオーブングリルレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は弊社にて引き取らせていただきます。
- 修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびに、お取り扱い・お手入れに関するご不明な点は
お買い上げの販売店にご相談ください。

ご転居されたり、ご贈答品などで販売店に修理のご相談ができない場合

東芝家電修理ご相談センター

フリーダイヤル 0120-1048-41

電話で 24時間 365日 お応えします

新製品などの商品選び、お取り扱い・お手入れ方法などのご相談

東芝家電ご相談センター

フリーダイヤル 0120-1048-86

携帯電話・PHSからのご利用は
東日本地区（北海道、東北、関東、山梨県、静岡県、新潟県、沖縄県）044-543-0220
西日本地区（上記以外）06-6440-4411

携帯電話・PHSからのご利用は　03-3426-1048
FAX　03-3425-2101（365日：8:00〜20:00受付）

※電話受付：365日・24時間受け付けます。　※フリーダイヤルは、携帯電話・PHSなど一部の電話ではご利用になれません。

修理を依頼されるときは　出張修理

- 99〜101ページの表に従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

■保証期間中は

- 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。

■保証期間が過ぎている場合は

- 修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

■修理料金のしくみ

修理料金は技術料・部品代・出張料等で構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容

項目	内容	
品名	センサーオーブングリルレンジ	
形名	ER-C9	
お買い上げ日	年　月　日	
故障の状況	できるだけ具体的に	
ご住所	付近の目印等も合わせてお知らせください	
お名前	電話番号	訪問希望日
便利メモ		
	電話番号	

お買い上げ店名を記入されておくと便利です。

■ご転居のときは

- この東芝センサーオーブングリルレンジは、電源周波50Hz-60Hz共用です。周波数の異なる地域に、ご転居されてもそのままお使いいただけます。

愛情点検

長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！

このような症状はありませんか。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないことがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- 庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク（火花）または煙が出ることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買い上げの販売店に点検・修理を依頼してください。（技術のあるサービスマン以外の人は絶対にキャビネットをはずさないでください。）

東芝センサーオーブングリルレンジ
形名 ER-C9

東芝コンシューママーケティング株式会社
家電事業部
〒101-0021　東京都千代田区外神田2-2-15（東芝昌平坂ビル）

4451804601